

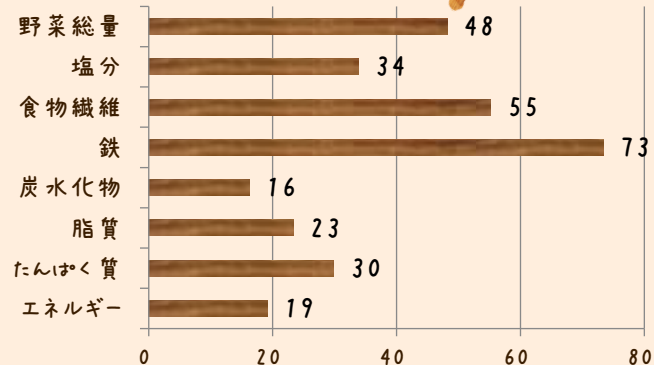
日替わり定食

鶏肉のピーナッツバター焼き

2月20日



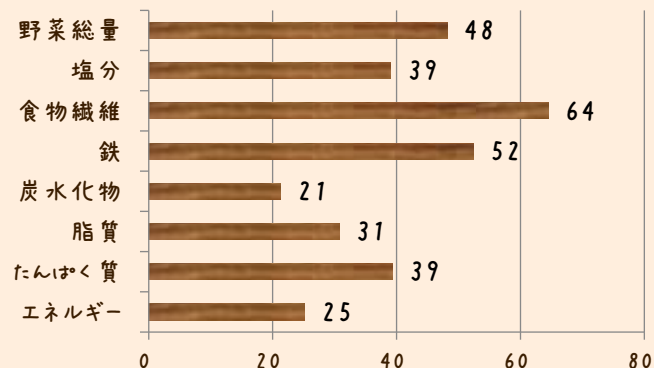
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	516 kcal	塩分量	2.54 g
野菜量	169 g	総重量	674 g
たんぱく質	34.3 g	鉄	5.5 mg
脂質	17.5 g	食物繊維	11.6 g
炭水化物	62.9 g	糖質	51.3 g
主菜) 鶏肉のピーナッツバター焼き	203 kcal		
副菜) ひじきのトマト煮	106 kcal		
副菜) しらたきと小松菜の和え物	25 kcal		
汁物) きのことねぎのすまし汁	17 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

女性:栄養充足率(%表記)



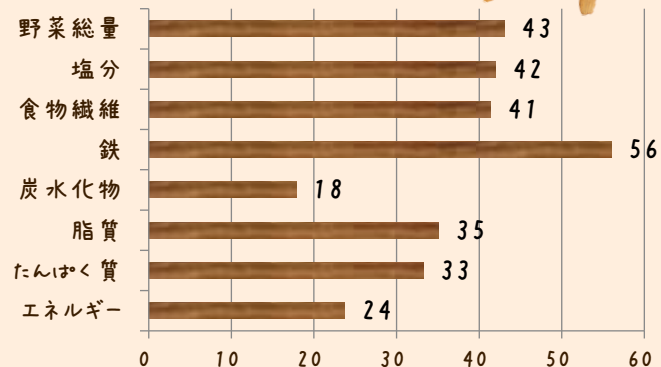
週替わり定食

黒酢ともずくの酸辣湯スープ

2月20日

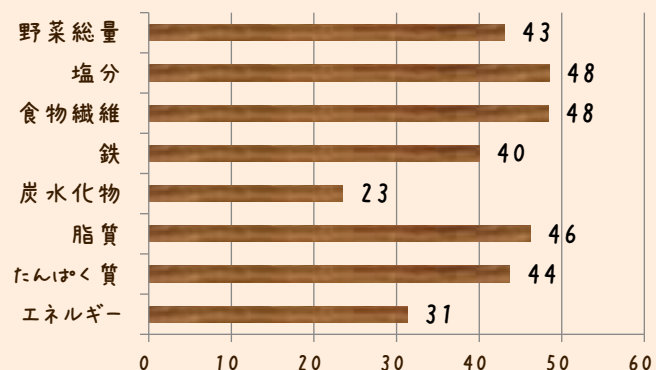


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	641 kcal	塩分量	3.15 g
野菜量	151 g	総重量	729 g
たんぱく質	38.1 g	鉄	4.2 mg
脂質	26.3 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	69.2 g	糖質	60.5 g
主菜) 黒酢ともずくの酸辣湯スープ	214 kcal		
副菜) 和風湯葉しゅうまい	138 kcal		
副菜) 温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ	124 kcal		
汁物)	0 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※副菜、汁物の画像は一例です