

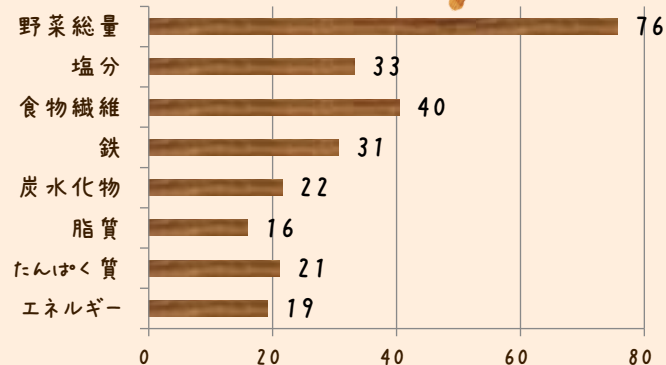
日替わり定食

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

2月21日



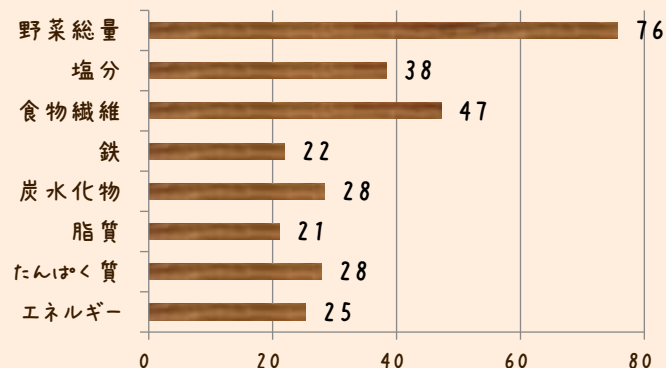
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	519 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	265 g	総重量	668 g
たんぱく質	24.3 g	鉄	2.3 mg
脂質	12 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	83.7 g	糖質	75.2 g
主菜)	アスパラと豚肉のオイスターソース炒め	175 kcal	
副菜)	韓国風五色炒め	58 kcal	
副菜)	さつまいもとりんごの重ね煮	112 kcal	
汁物)	ザーサイスープ	9 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)



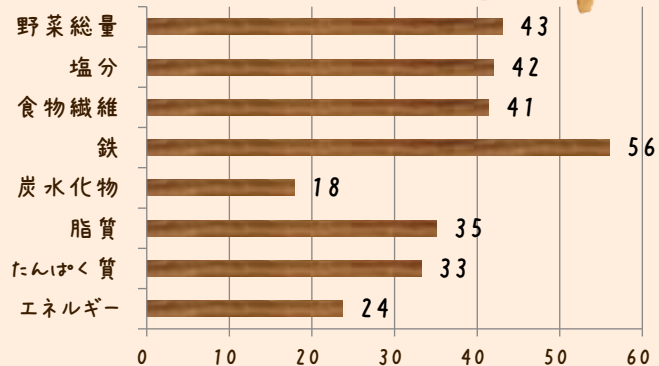
週替わり定食

黒酢ともずくの酸辣湯スープ

2月21日

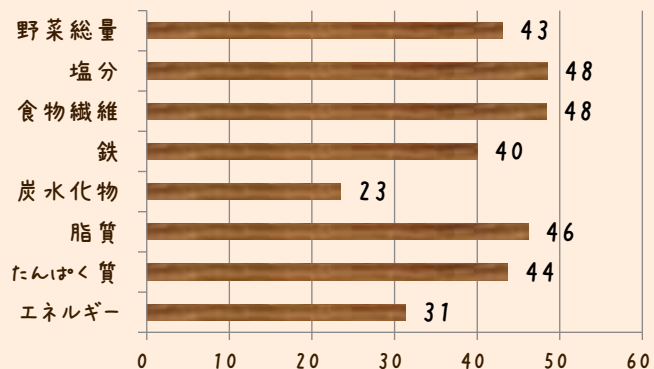


男性:栄養充足率(%表記)



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