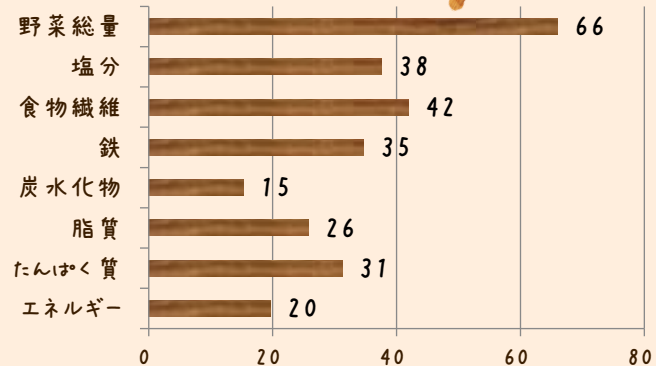


日替わり定食 さわらの豆板醬ソースかけ

2月25日



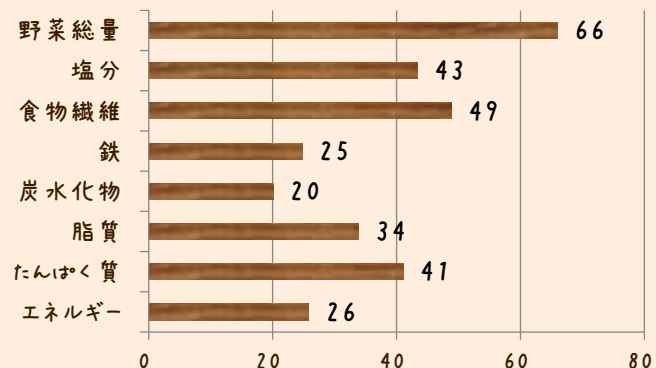
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	530 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	231 g	総重量	690 g
たんぱく質	35.8 g	鉄	2.6 mg
脂質	19.3 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	59.1 g	糖質	50.3 g
主菜)	さわらの豆板醬ソースかけ		210 kcal
副菜)	たけのこと油揚げの煮物		80 kcal
副菜)	キャベツのピーナッツ和え		51 kcal
汁物)	麩のすまし汁		24 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)



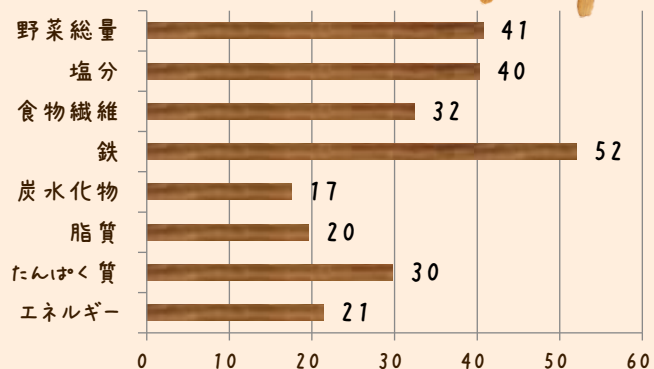
週替わり定食

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

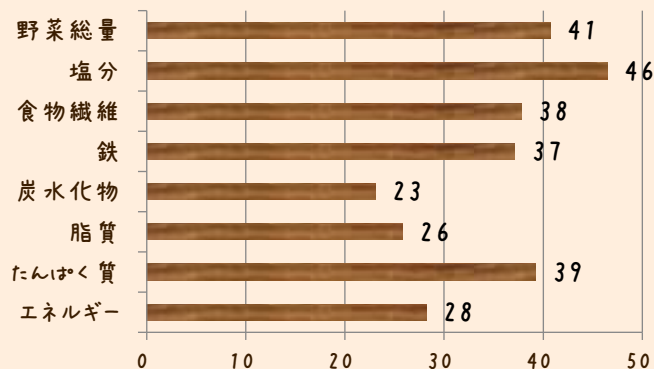
2月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	578 kcal	塩分量	3.02 g
野菜量	143 g	総重量	729 g
たんぱく質	34.2 g	鉄	3.9 mg
脂質	14.7 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	67.9 g	糖質	61.1 g
主菜)	ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ		170 kcal
副菜)	手ごね鮭バーグ だし醤油あん		119 kcal
副菜)	温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ		124 kcal
汁物)		0	0 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

※副菜、汁物の画像は一例です