

日替わり定食

# 鮭の野菜ソース

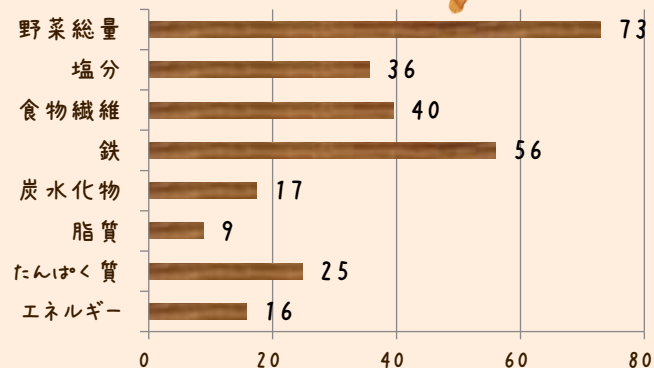
2月27日



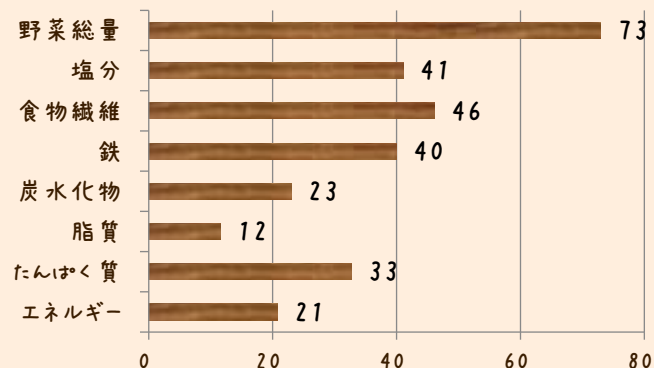
カロリー	426 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	6.6 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	67.7 g	糖質	59.4 g
主菜) 鮭の野菜ソース	151 kcal		
副菜) ひじきの煮物	64 kcal		
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物	22 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	24 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



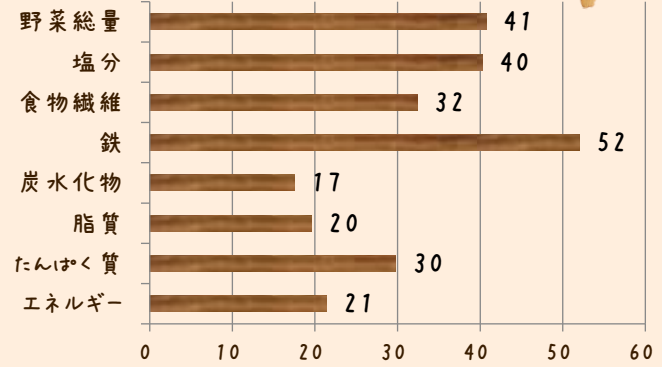
週替わり定食

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

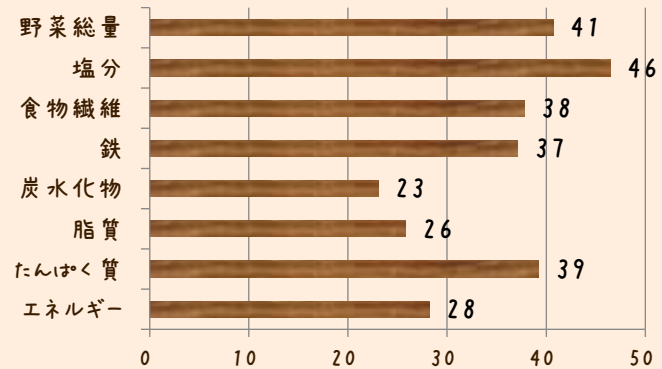
2月27日



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