

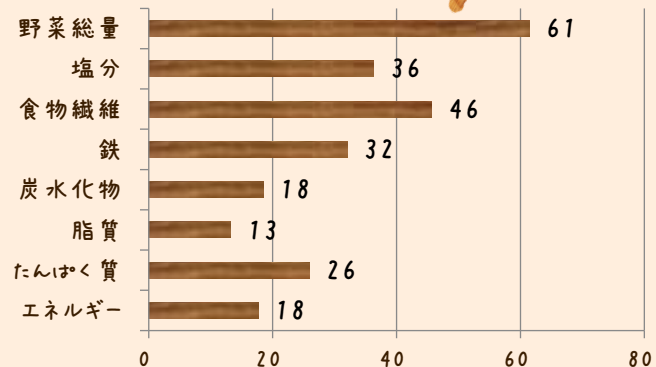
日替わり定食

鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

2月28日



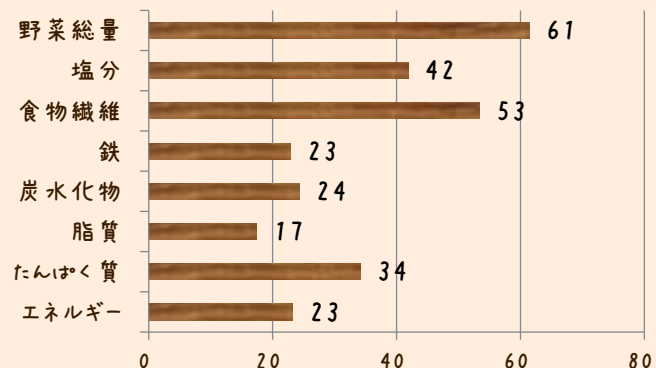
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	477 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	215 g	総重量	689 g
たんぱく質	29.72 g	鉄	2.4 mg
脂質	9.94 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	71.64 g	糖質	62.0 g
主菜) 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮	218 kcal		
副菜) アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め	42 kcal		
副菜) 貝割れだいたいこんのもずく和え	26 kcal		
汁物) だいたいこんのみそ汁	26 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)



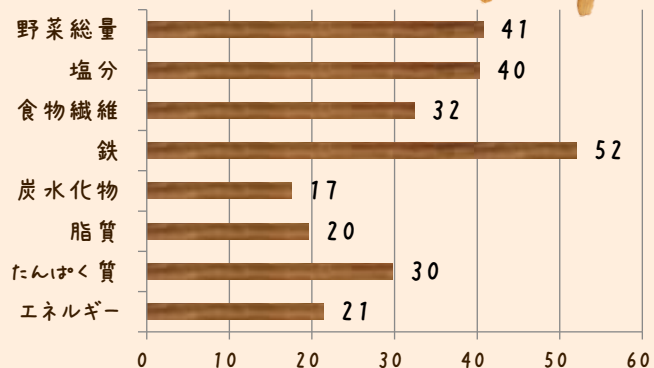
週替わり定食

ふわふわ鶏つみれの和風塩ちゃんこスープ

2月28日

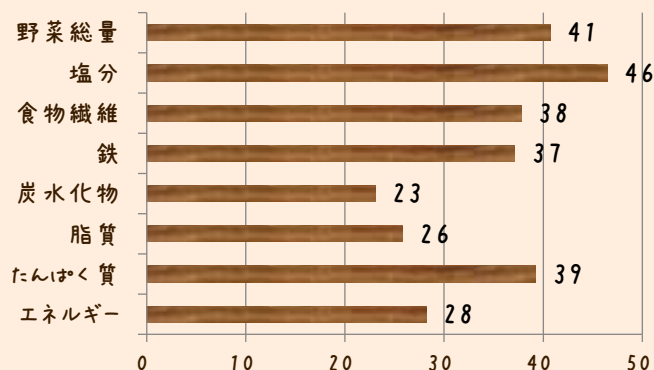


男性:栄養充足率(%表記)



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

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