

# 日替わり定食 ぶりの照り焼き

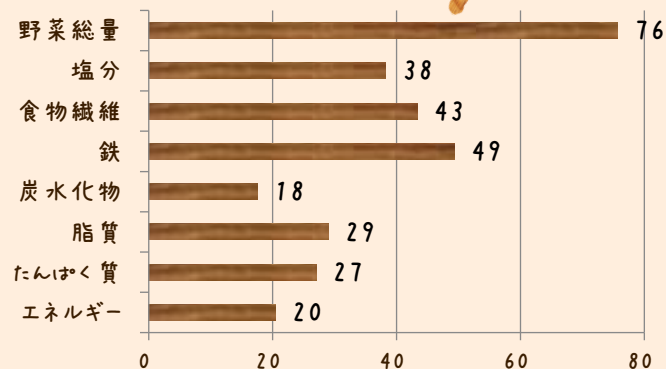
3月3日



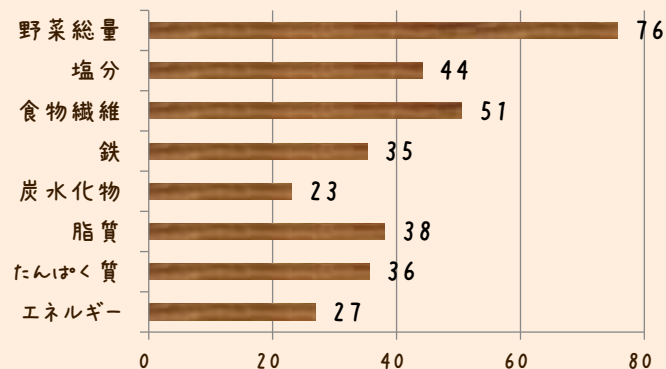
カロリー	551 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	265 g	総重量	672 g
たんぱく質	30.98 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.71 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	68.06 g	糖質	59.0 g
主菜)	ぶりの照り焼き		277 kcal
副菜)	なすと里芋の煮物		50 kcal
副菜)	モロヘイヤのごま和え		41 kcal
汁物)	オクラスープ		18 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



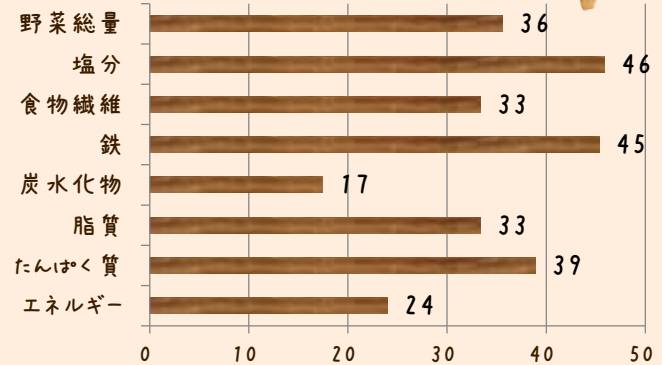
週替わり定食

# 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

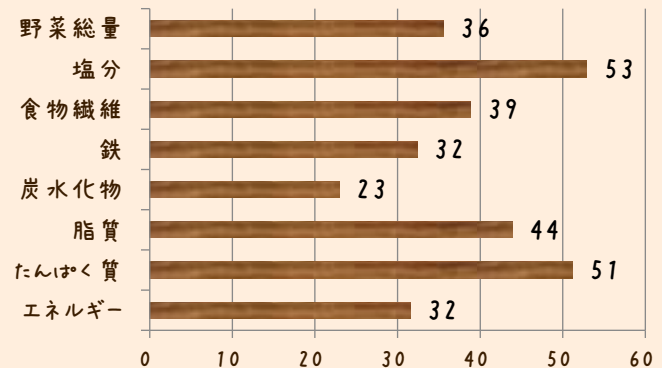
3月3日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	647 kcal	塩分量	3.44 g
野菜量	125 g	総重量	703 g
たんぱく質	44.6 g	鉄	3.4 mg
脂質	25.0 g	食物繊維	7.0 g
炭水化物	67.6 g	糖質	60.6 g
主菜)	麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳		246 kcal
副菜)	かじきまぐろのレモンバターソテー		112 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