

日替わり定食

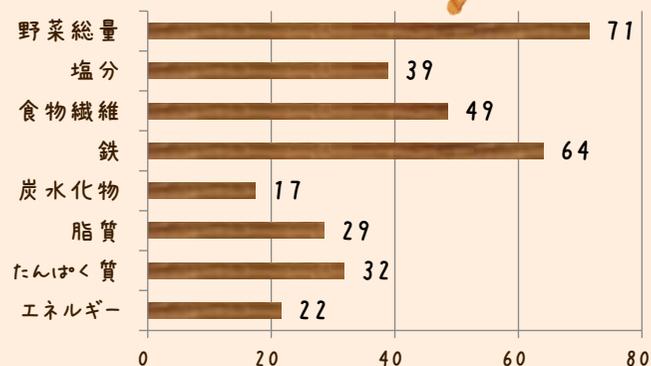
# NEW) 豚肉と厚揚げのとろみ煮

3月4日

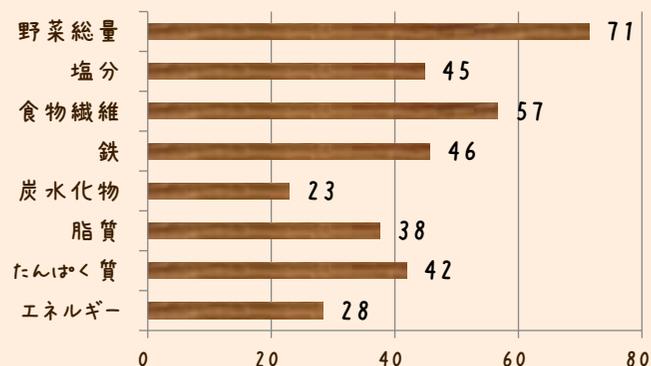


メニュー写真準備中

男性: 栄養充足率(%表記)



女性: 栄養充足率(%表記)



カロリー	582 kcal	塩分量	2.91 g
野菜量	250 g	総重量	739 g
たんぱく質	36.5 g	鉄	4.8 mg
脂質	21.4 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	67.6 g	糖質	57.4 g
主菜) NEW) 豚肉と厚揚げのとろみ煮	284 kcal		
副菜) キャベツのツナサラダ	66 kcal		
副菜) ごぼうとほうれん草の和え物	40 kcal		
汁物) わかめと長ねぎのみそ汁	27 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

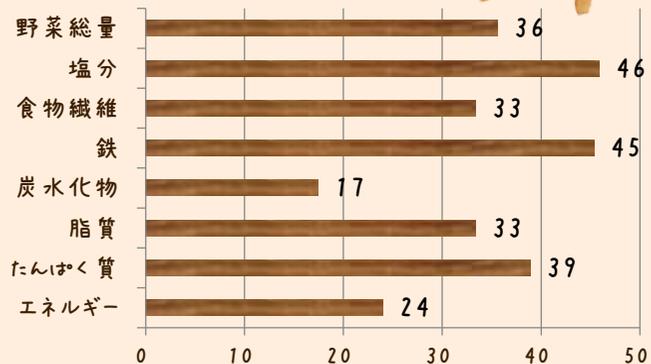
週替わり定食

# 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

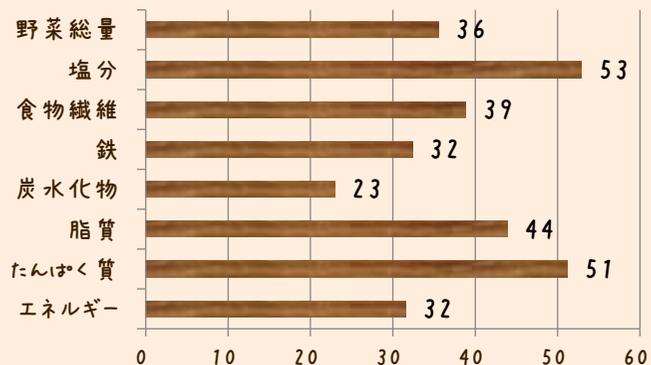
3月4日



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 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