

日替わり定食

# 鮭のレモンマスタードソース

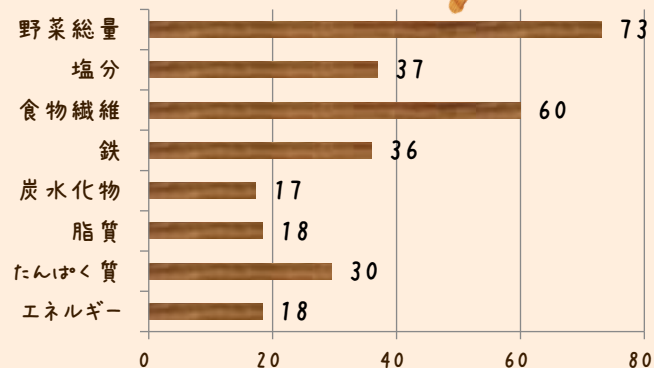
3月5日



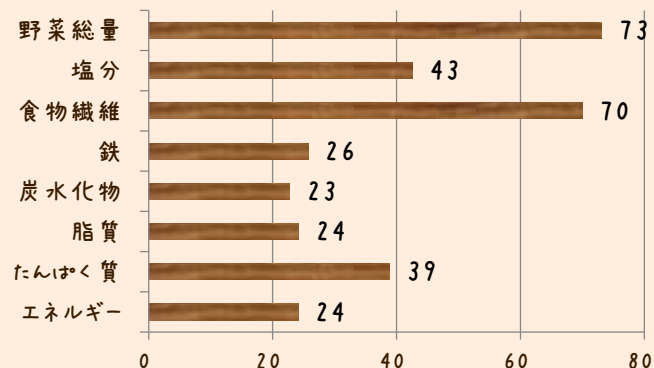
カロリー	494 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	256 g	総重量	664 g
たんぱく質	33.9 g	鉄	2.7 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	12.6 g
炭水化物	67.1 g	糖質	54.5 g
主菜)	鮭のレモンマスタードソース		209 kcal
副菜)	ブロッコリーとじゃがいもの甘辛炒め		74 kcal
副菜)	カリフラワーのお浸し		19 kcal
汁物)	大根と長ねぎのみそ汁		27 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



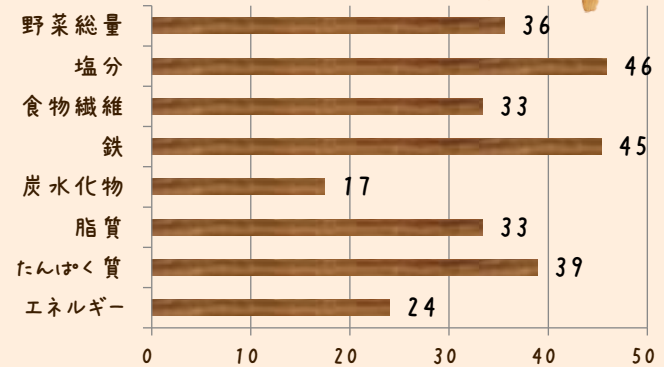
週替わり定食

# 麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

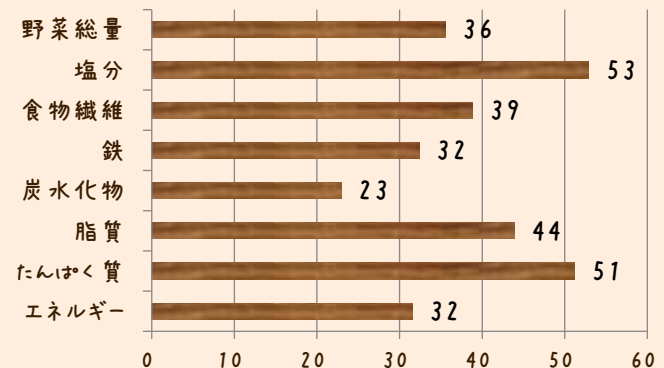
3月5日



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