

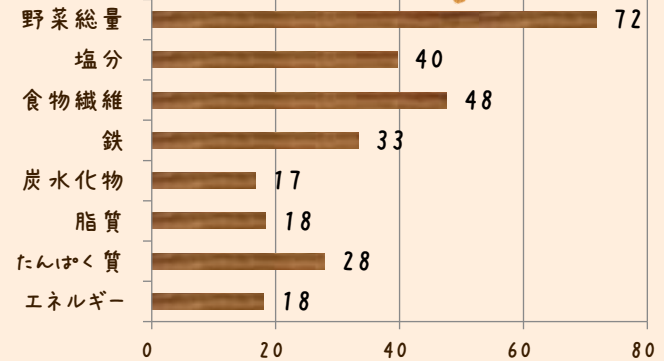
日替わり定食

豚肉のにんにくみろ炒め

3月7日



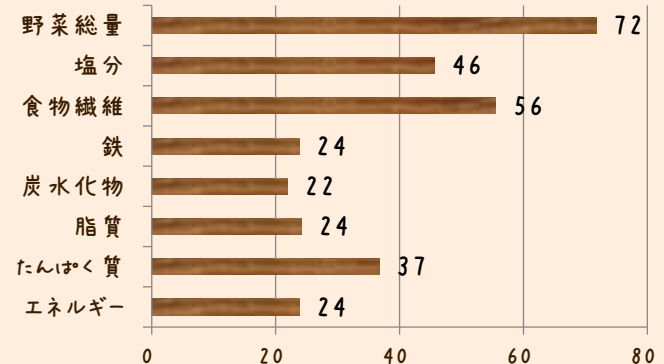
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	489 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	251 g	総重量	646 g
たんぱく質	32 g	鉄	2.5 mg
脂質	13.8 g	食物繊維	10 g
炭水化物	64.7 g	糖質	54.7 g
主菜) 豚肉のにんにくみろ炒め	227 kcal		
副菜) ブロッコリーのコチュマヨサラダ	48 kcal		
副菜) オクラときゅうりのナムル	23 kcal		
汁物) しめじのみろ汁	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)



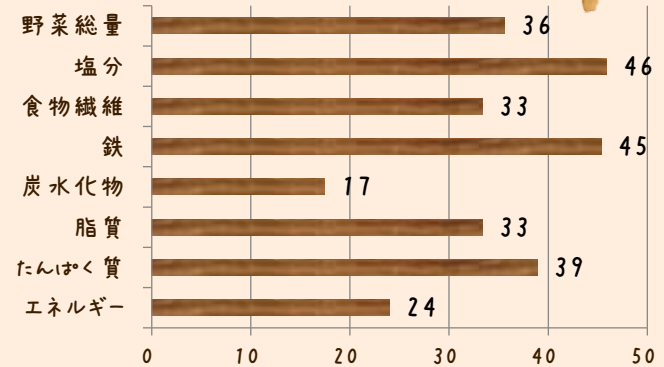
週替わり定食

麴酒粕仕立ての魚介のトマトスープ御膳

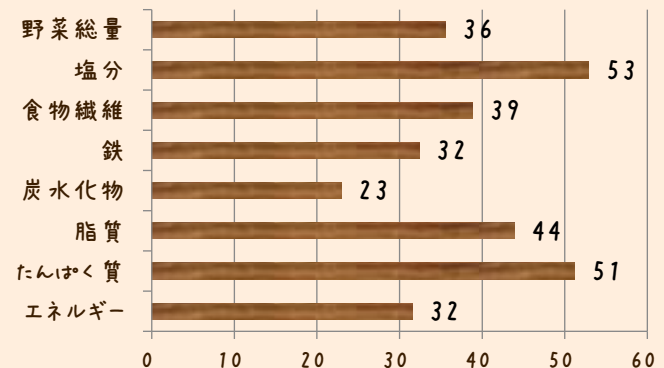
3月7日



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