

日替わり定食

# さわらのカッテージチーズ焼き

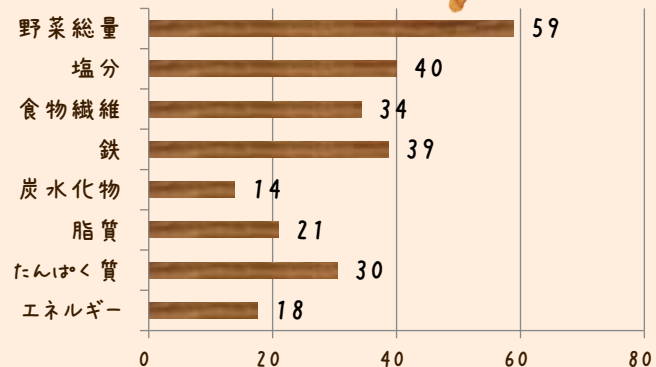
3月10日



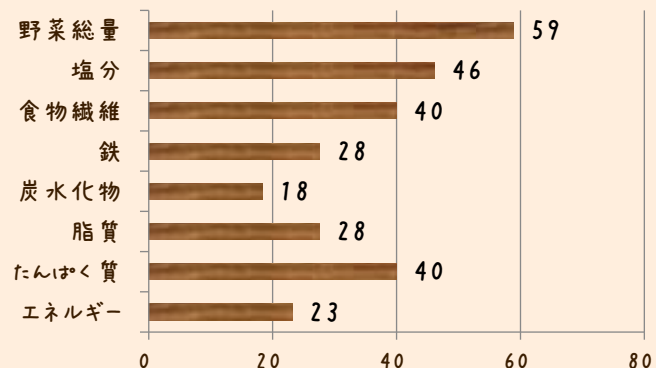
カロリー	475 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	206 g	総重量	673 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	53.9 g	糖質	46.7 g
主菜)	さわらのカッテージチーズ焼き		220 kcal
副菜)	しらたきのビーフン風炒め		56 kcal
副菜)	青梗菜と厚揚げの中華和え		23 kcal
汁物)	えのき茸と白菜のさっぱりスープ		11 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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

# 豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳

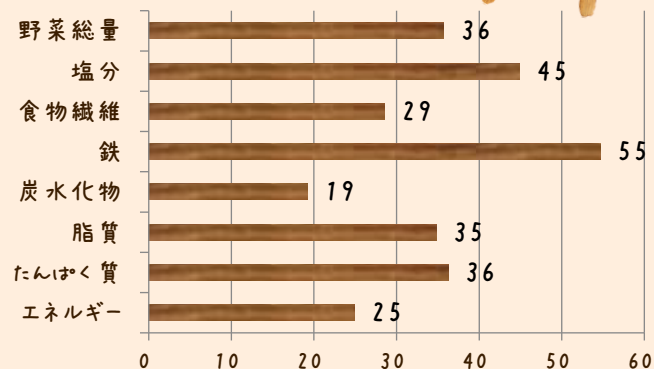
3月10日



カロリー	673 kcal	塩分量	3.37 g
野菜量	125 g	総重量	740 g
たんぱく質	41.6 g	鉄	4.1 mg
脂質	26.1 g	食物繊維	6.0 g
炭水化物	74.7 g	糖質	68.7 g
主菜)	豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳	232 kcal	
副菜)	だし香る鮭のたれカツ薬味野菜添え	152 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

