

日替わり定食 タンドリーチキン

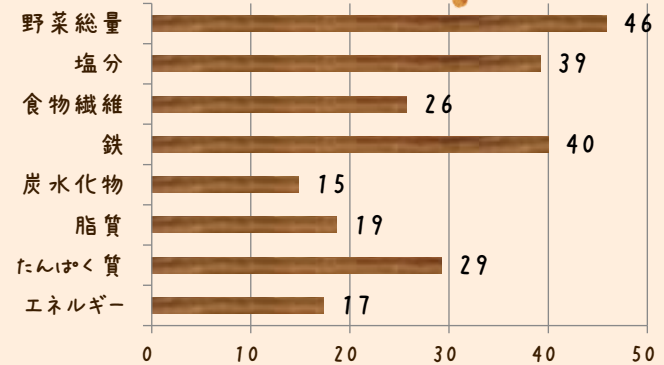
3月11日



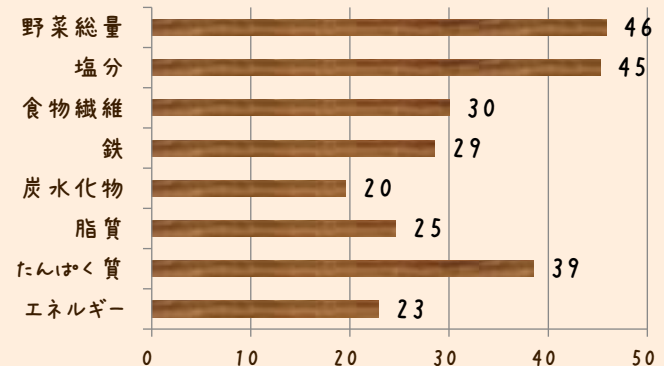
カロリー	469 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	161 g	総重量	703 g
たんぱく質	33.55 g	鉄	3 mg
脂質	14.01 g	食物繊維	5.4 g
炭水化物	57.64 g	糖質	52.2 g
主菜)	タンドリーチキン		179 kcal
副菜)	高野豆腐とこんにゃくの煮物		85 kcal
副菜)	白菜の浅漬け		10 kcal
汁物)	豚肉のコンソメスープ		30 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



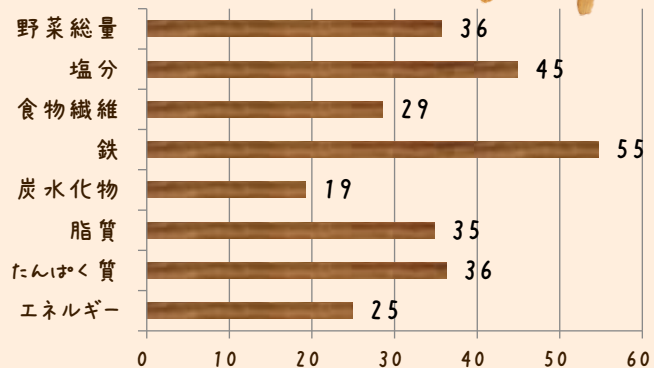
週替わり定食

豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳

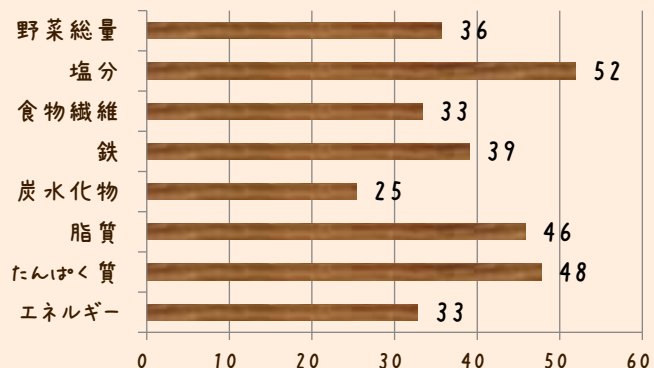
3月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



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