

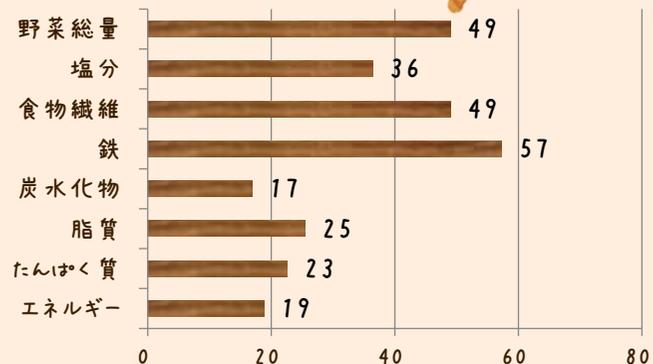
日替わり定食

厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

3月12日



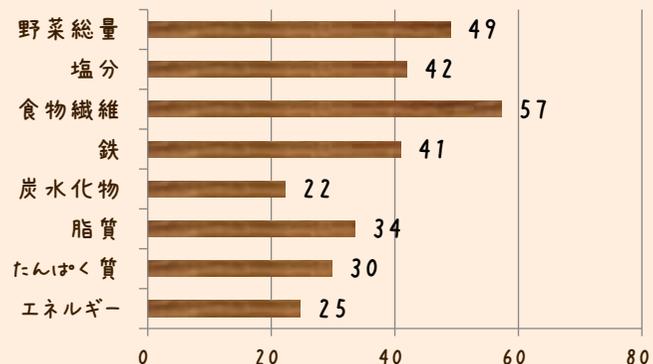
男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 507 kcal | 塩分量 | 2.73 g |
| 野菜量 | 172 g | 総重量 | 743 g |
| たんぱく質 | 25.97 g | 鉄 | 4.3 mg |
| 脂質 | 19.1 g | 食物繊維 | 10.3 g |
| 炭水化物 | 65.6 g | 糖質 | 55.3 g |
| 主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ | 247 kcal | | |
| 副菜) ちくわとごぼうの炒り煮 | 56 kcal | | |
| 副菜) だいこんサラダ | 26 kcal | | |
| 汁物) なめこのスープ | 13 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)



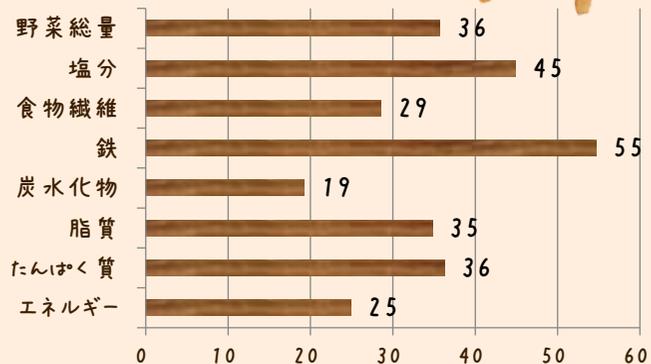
週替わり定食

豆乳と塩麴のジンジャーチャウダー御膳

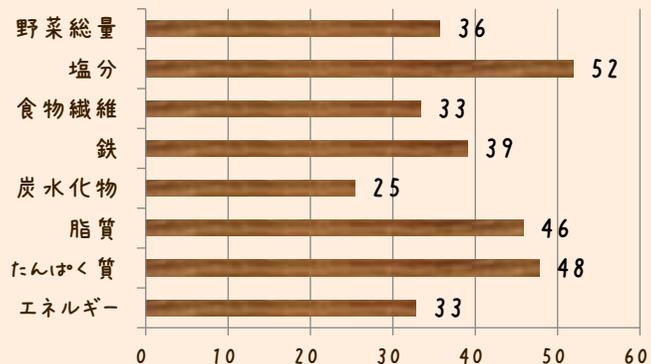
3月12日



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