

# 日替わり定食 NEW) フィッシュアンドチップス

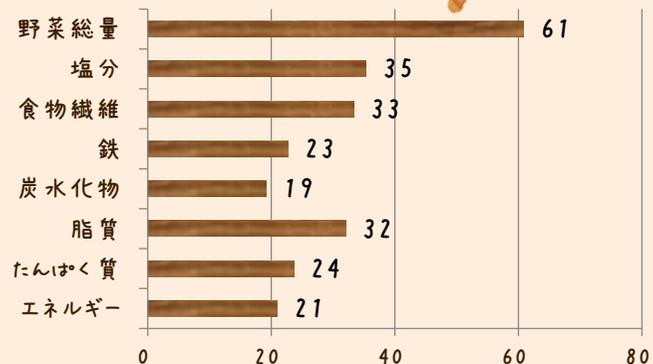
3月13日



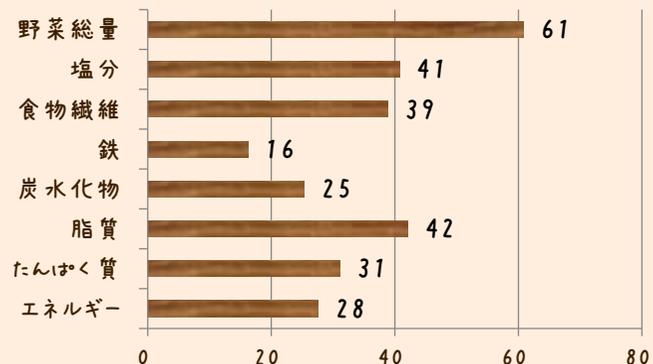
カロリー	566 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	213 g	総重量	658 g
たんぱく質	27.1 g	鉄	1.7 mg
脂質	24 g	食物繊維	7 g
炭水化物	74.7 g	糖質	67.7 g
主菜)	NEW) フィッシュアンドチップス		311 kcal
副菜)	コールスロー		26 kcal
副菜)	コーンのケチャップ炒め		56 kcal
汁物)	オクラと万能ねぎのスープ		8 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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

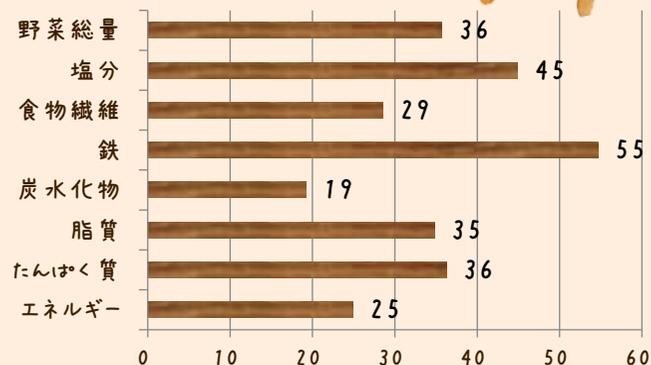
3月13日



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)

