

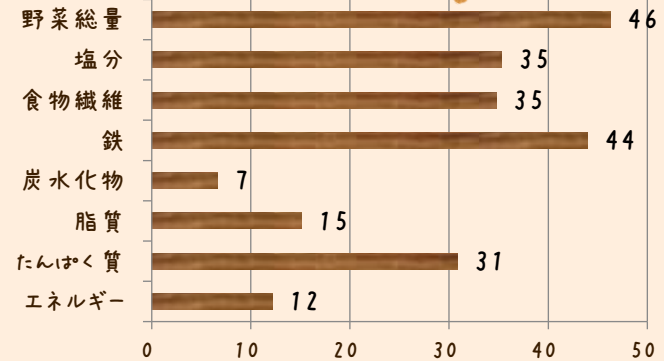
日替わり定食

# 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

3月14日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	328 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	555 g
たんぱく質	35.4 g	鉄	3.3 mg
脂質	11.3 g	食物繊維	7.3 g
炭水化物	25.8 g	糖質	18.5 g
主菜) 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き	197 kcal		
副菜) 小松菜の卵とじ	85 kcal		
副菜) きゅうりとえのき茸の青じろ和え	19 kcal		
汁物) なめことわかめのみろ汁	27 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

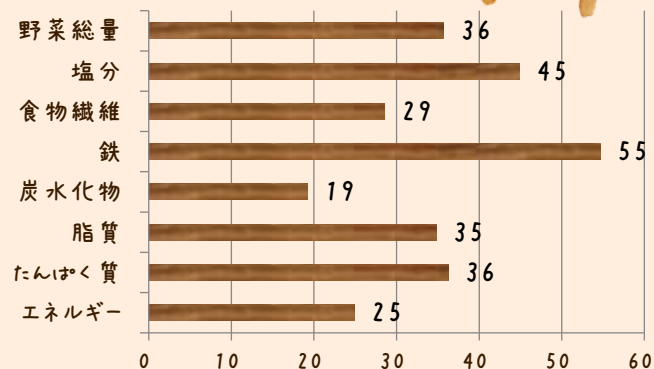
3月14日



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)

