


メニュー

※写真はイメージです

夕食 鶏の唐揚げ


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|--------|------|-------|
| 1275kcal | 47.2g | 47.6g | 158.1g | 6.5g | 8.9g |


アレルギー原因物質 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉

野菜 65g



朝食 サバの塩焼き


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 900kcal | 24.6g | 27.2g | 136.1g | 6.7g | 6.8g |


アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・オレンジ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

野菜 84g



昼食 かつ玉丼


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 894kcal | 32.1g | 25.2g | 126.5g | 5.0g | 4.6g |

アレルギー原因物質 小麦・卵・オレンジ・大豆・豚肉・りんご

野菜 128g




Bメニュー

※写真はイメージです

夕食 ロース豚カツ


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|--------|------|-------|
| 1281kcal | 34.8g | 46.2g | 164.9g | 6.9g | 9.3g |


アレルギー原因物質 小麦・乳・大豆・豚肉

野菜 57g



朝食 オムレツ


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 815kcal | 21.3g | 20.6g | 134.9g | 5.2g | 6.3g |


アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・オレンジ・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

野菜 51g



昼食 皿うどん


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 845kcal | 19.3g | 27.0g | 127.0g | 4.2g | 5.5g |

アレルギー原因物質 小麦・卵・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

野菜 90g




メニュー

※写真はイメージです

夕食 照り焼きチキン


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|--------|------|-------|
| 1236kcal | 41.6g | 46.6g | 156.8g | 6.9g | 9.8g |


アレルギー原因物質 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉

野菜 77g



朝食 鮭の塩焼き


食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 804kcal | 27.2g | 15.9g | 136.0g | 6.7g | 6.7g |


アレルギー原因物質 小麦・卵・乳・オレンジ・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

野菜 84g



昼食 牛丼

食事バランスガイド



| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|--------|------|-------|
| 768kcal | 21.9g | 17.1g | 126.0g | 6.7g | 5.8g |

アレルギー原因物質 小麦・オレンジ・牛肉・大豆・りんご

野菜 165g

