

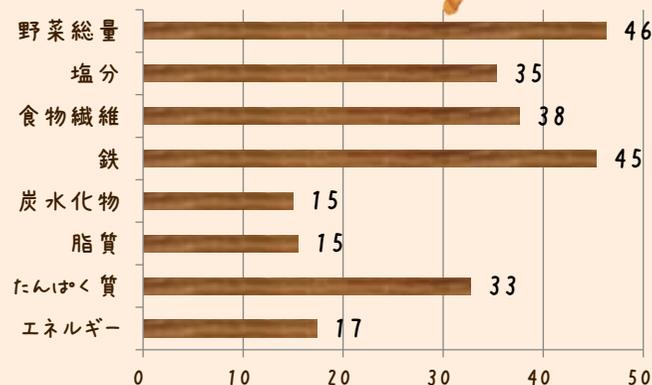
日替わり定食

鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

12月12日

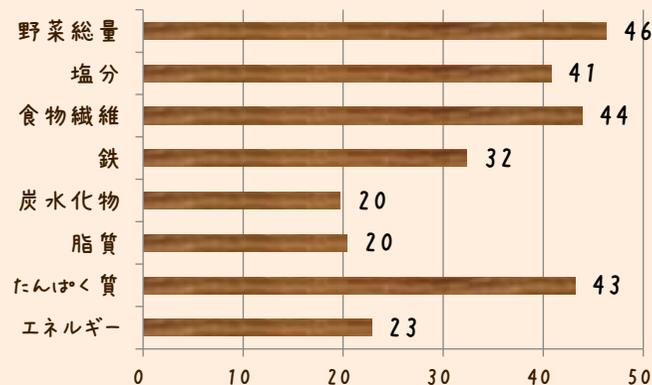


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	468 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	37.6 g	鉄	3.4 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	58.1 g	糖質	50.2 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) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

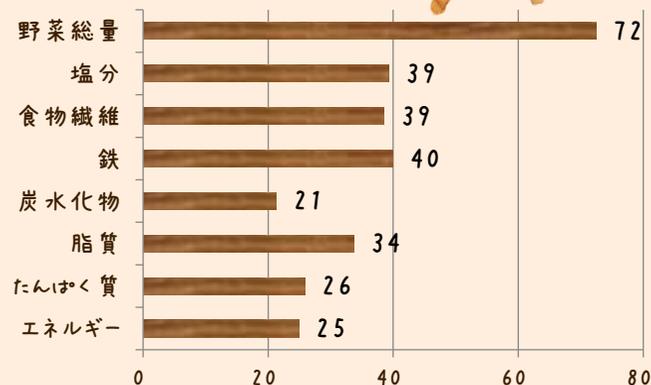
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月12日

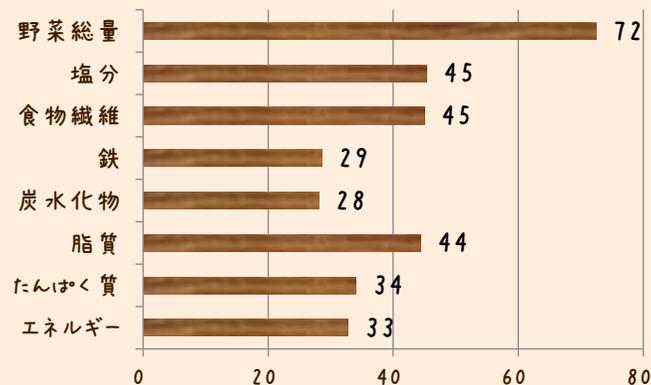


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	673 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	254 g	総重量	808 g
たんぱく質	29.7 g	鉄	3 mg
脂質	25.3 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	82.8 g	糖質	74.7 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)	323 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
副菜) ヨーグルト(加糖)	47 kcal		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(150g)	210 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(7訂)を参照しています

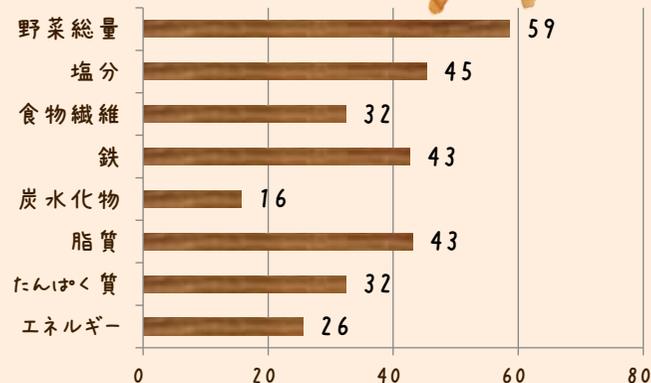
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 チーズハンバーグ

12月12日

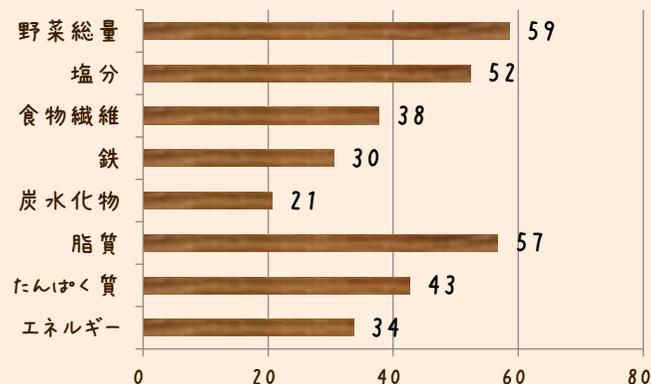


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	690 kcal	塩分量	3.40 g
野菜量	205 g	総重量	669 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	37.2 g	鉄	3.2 mg
脂質	32.3 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	60.8 g	糖質	54.0 g
主菜) チーズハンバーグ	457 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
汁物) コンソメスープ	11 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※日本人の食事摂取基準(7訂)を参照しています
 ※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります