

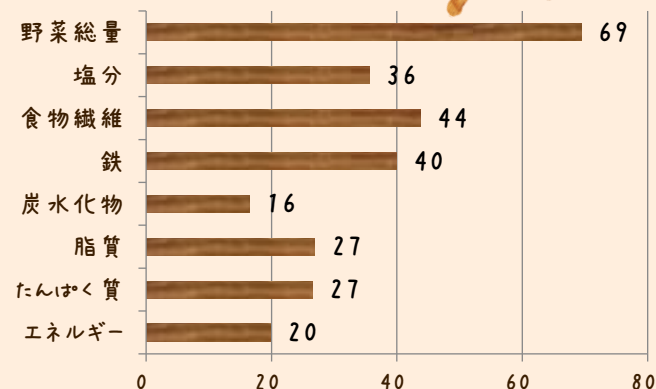
日替わり定食 トンテキ



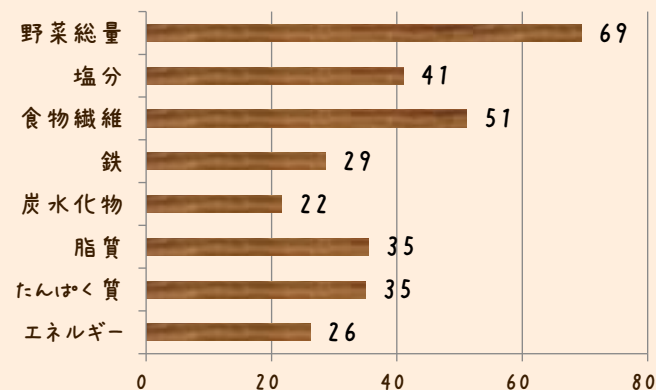
カロリー	536 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	243 g	総重量	656 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	3 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	63.8 g	糖質	54.6 g
主菜) トンテキ	222 kcal		
副菜) にんじんとのごぼうのしりしり	88 kcal		
副菜) れんこんとひじきのバルサミコ和え	39 kcal		
汁物) 長ねぎと豆腐のみそ汁	47 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

12月13日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



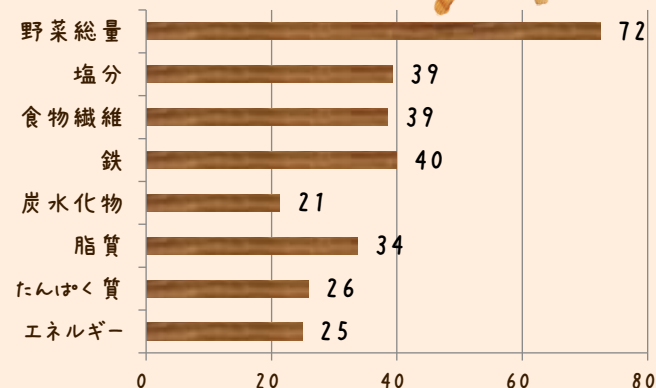
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月13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

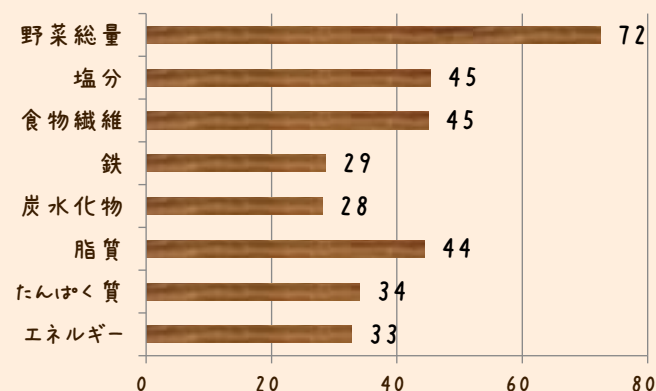
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 82 kcal

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)



一汁二菜定食 チーズハンバーグ

12月13日



カロリー 690 kcal 塩分量 3.40 g

野菜量 205 g 総重量 669 g

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

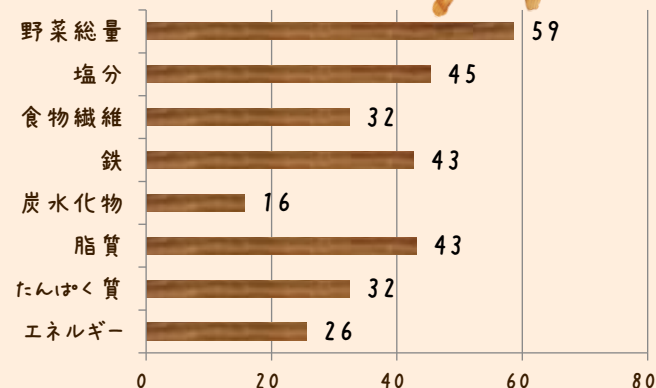
主菜) チーズハンバーグ 457 kcal

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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

