

日替わり定食

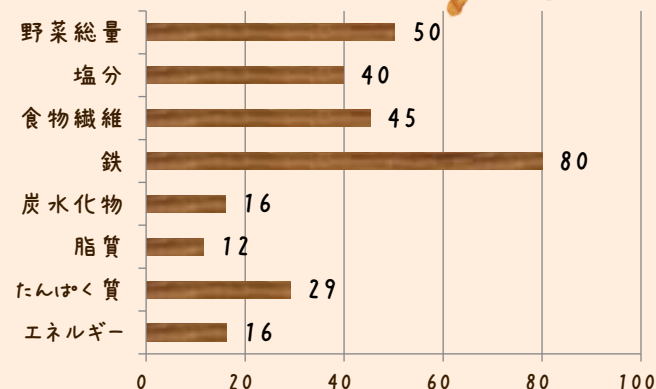
# 鮭とカリフラワーのクリームソース

12月14日

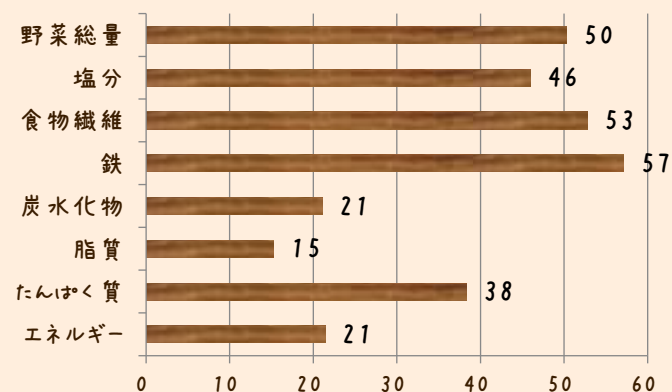


|       |                  |      |          |
|-------|------------------|------|----------|
| カロリー  | 439 kcal         | 塩分量  | 2.99 g   |
| 野菜量   | 176 g            | 総重量  | 720 g    |
| たんぱく質 | 33.4 g           | 鉄    | 6 mg     |
| 脂質    | 8.7 g            | 食物繊維 | 9.5 g    |
| 炭水化物  | 62.1 g           | 糖質   | 52.6 g   |
| 主菜)   | 鮭とカリフラワーのクリームソース |      | 181 kcal |
| 副菜)   | 切干だいこんの煮物        |      | 77 kcal  |
| 副菜)   | 青菜ともやしの韓国和え      |      | 25 kcal  |
| 汁物)   | めかぶのとうろ汁         |      | 16 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)



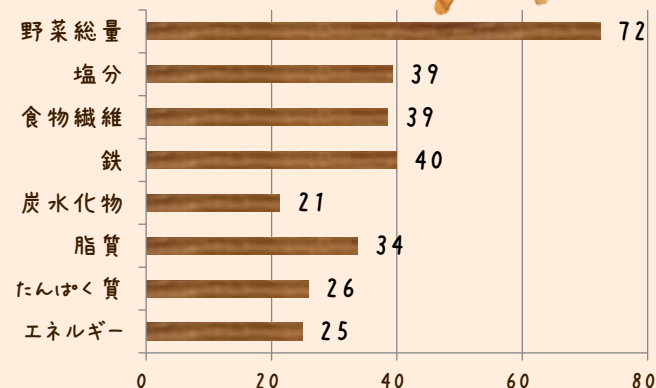
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月14日

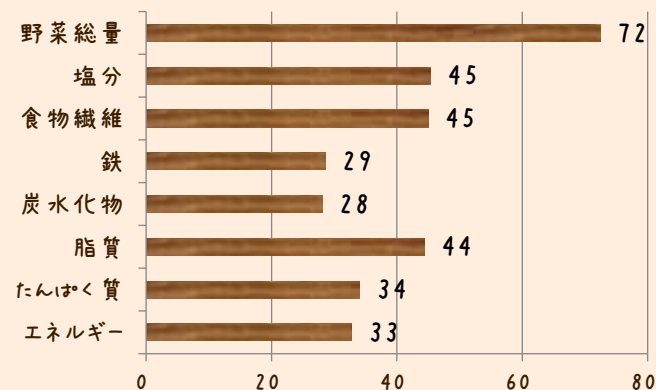


男性:栄養充足率(%表記)



|       |                     |          |        |
|-------|---------------------|----------|--------|
| 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

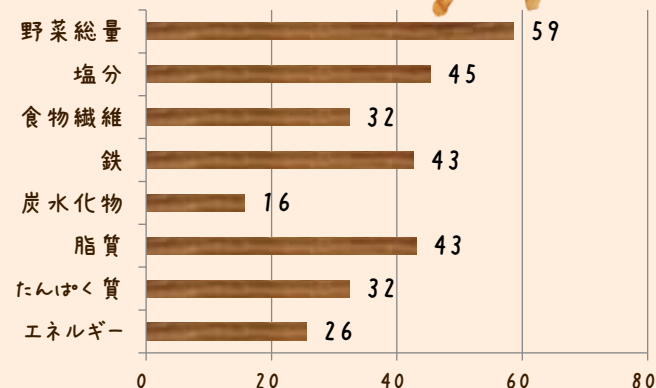
12月14日



|      |          |     |        |
|------|----------|-----|--------|
| 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)

