

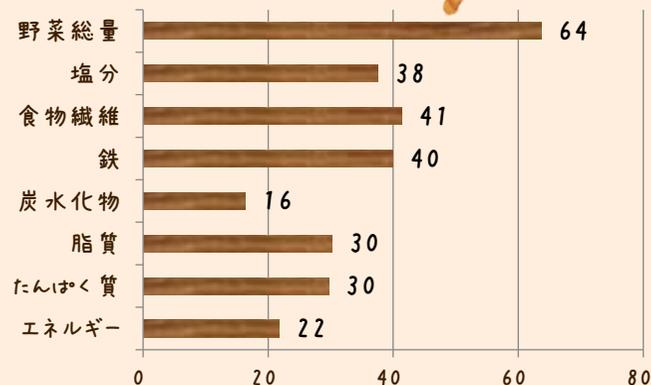
日替わり定食

# 鶏から揚げのタンドリーソース

12月15日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 589 kcal 塩分量 2.82 g

野菜量 223 g 総重量 691 g

たんぱく質 34.1 g 鉄 3 mg

脂質 22.7 g 食物繊維 8.7 g

炭水化物 63.6 g 糖質 54.9 g

主菜) 鶏から揚げのタンドリーソース 343 kcal

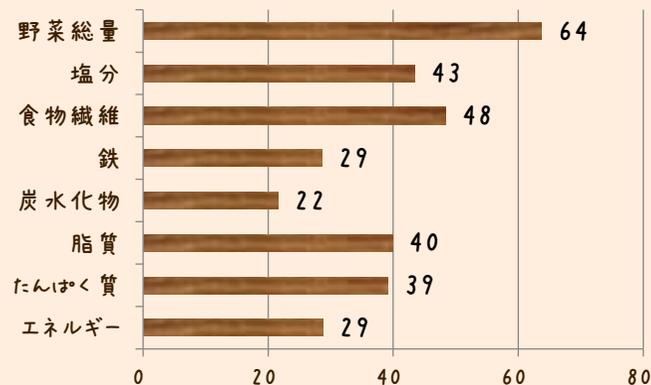
副菜) ビーンズサラダ 62 kcal

副菜) しらたきとにんじんのさっと煮 17 kcal

汁物) だいこんのみそ汁 27 kcal

ご飯) 金芽米ごはん(100g) 140 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



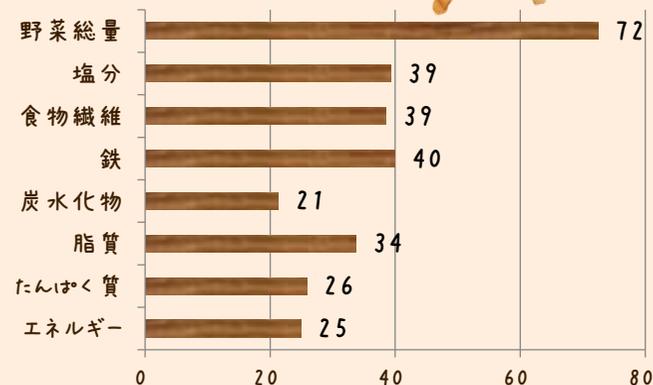
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月15日

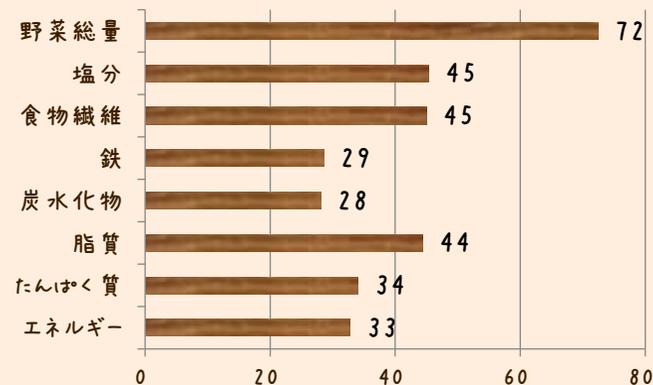


男性:栄養充足率(%表記)



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

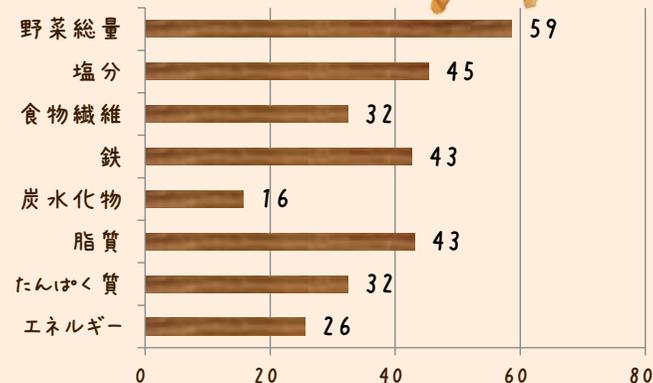
12月15日



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)

