

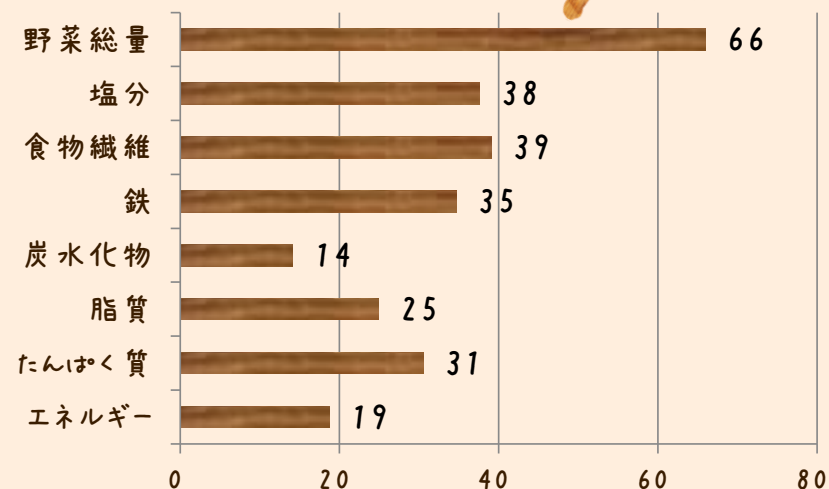
日替わり定食

さわらの豆板醬ソースかけ

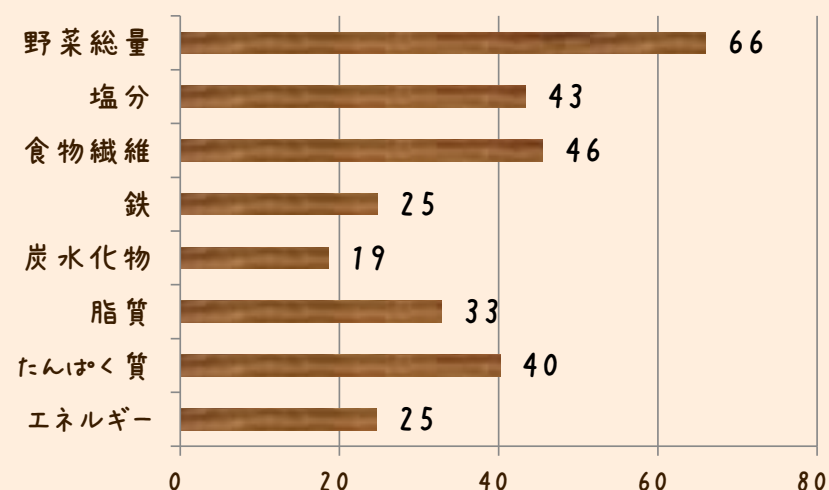
12月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	231 g	総重量	690 g
たんぱく質	35 g	鉄	2.6 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	8.2 g
炭水化物	54.7 g	糖質	46.5 g
主菜)	さわらの豆板醬ソースかけ		210 kcal
副菜)	たけのこと油揚げの煮物		80 kcal
副菜)	キャベツのピーナッツ和え		51 kcal
汁物)	麩のすまし汁		24 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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

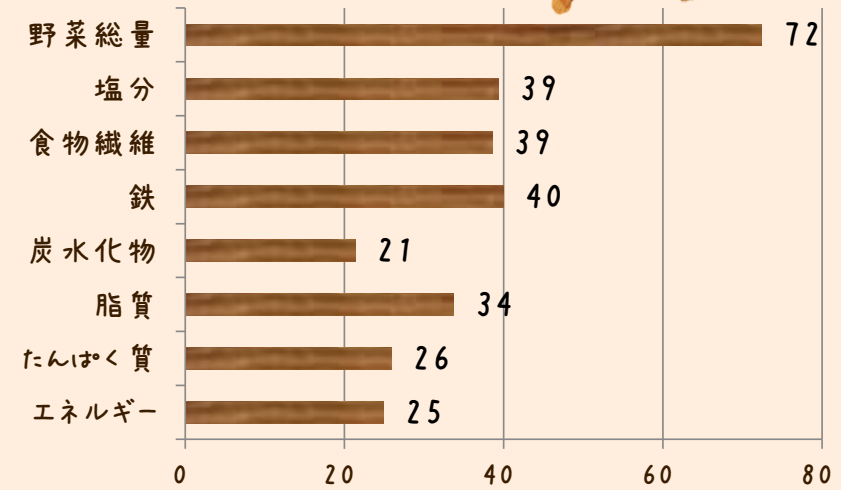
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

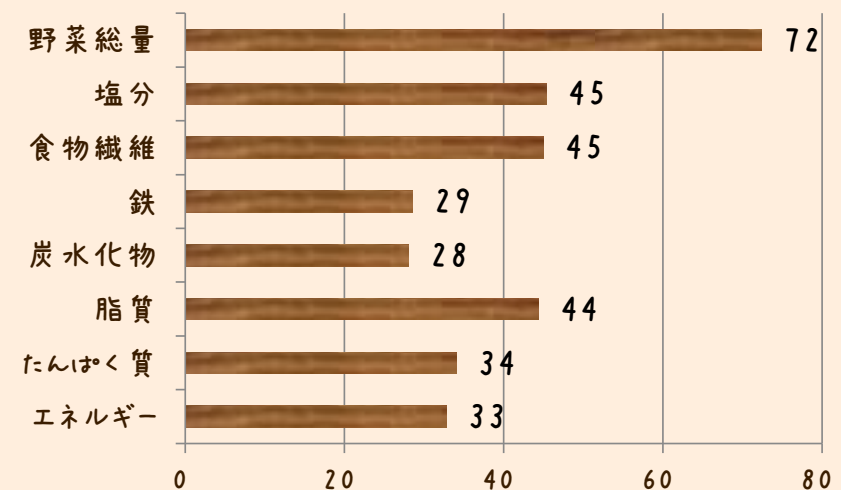
12月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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	

※日本人の食事摂取基準(7訂)を参照しています

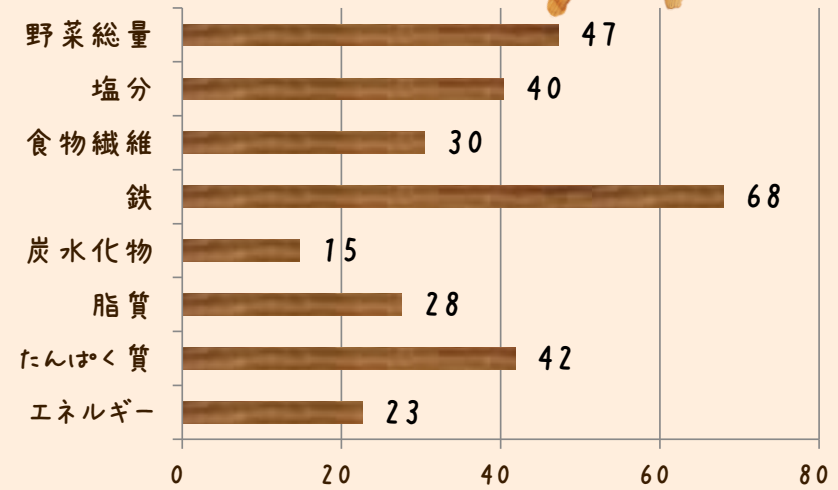
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

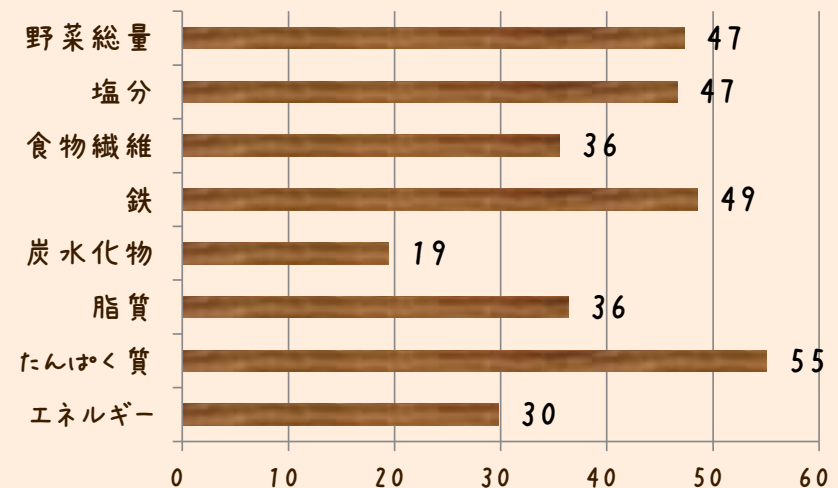
12月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	610 kcal	塩分量	3.03 g
野菜量	166 g	総重量	632 g

たんぱく質 48.0 g 鉄 5.1 mg

脂質 20.7 g 食物繊維 6.4 g

炭水化物 57.3 g 糖質 50.9 g

主菜) 揚げないチキンチーズカツ 377 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