

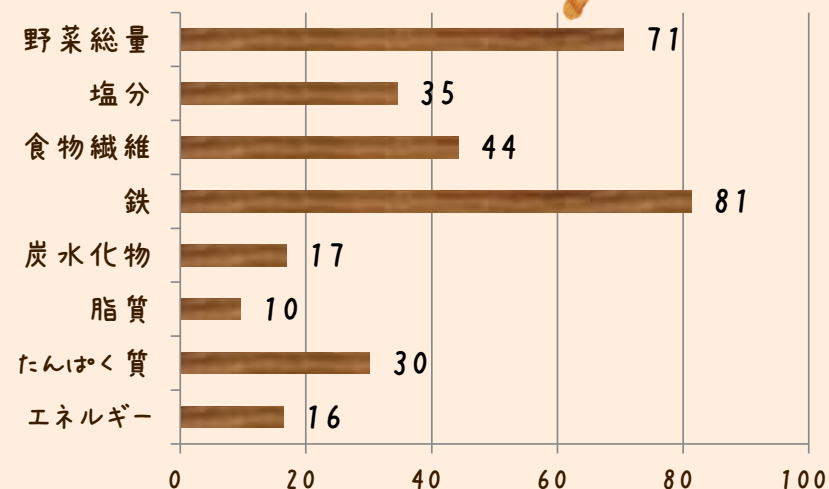
日替わり定食

ささみのとうもろこしあんかけ

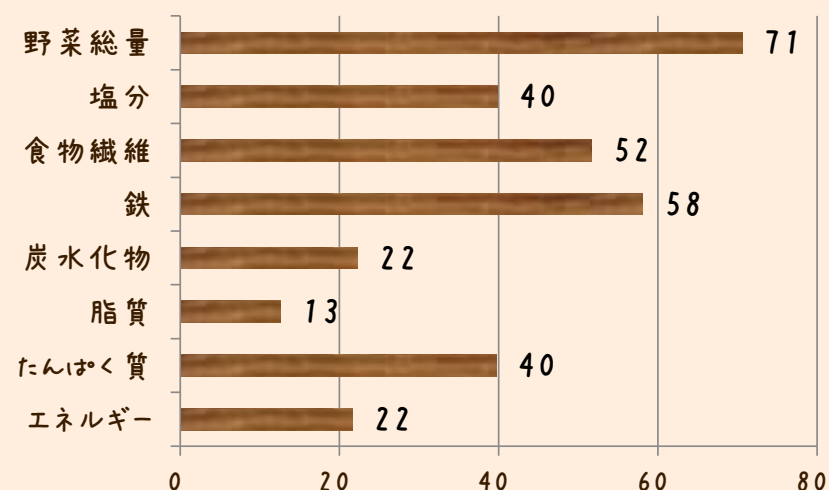
12月21日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	443 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	247 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.6 g	鉄	6.1 mg
脂質	7.2 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	65.7 g	糖質	56.4 g
主菜)	ささみのとうもろこしあんかけ		162 kcal
副菜)	ひじきと里芋の炒め煮		93 kcal
副菜)	小松菜の煮浸し		23 kcal
汁物)	かきたま汁		25 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

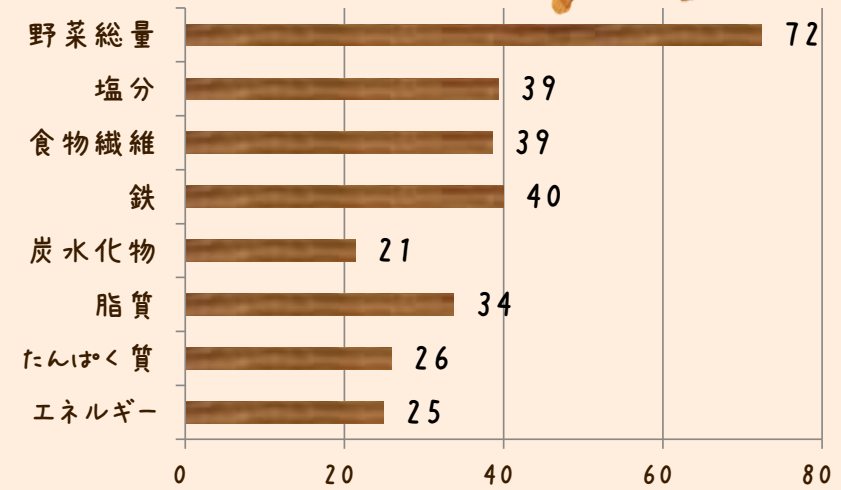
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

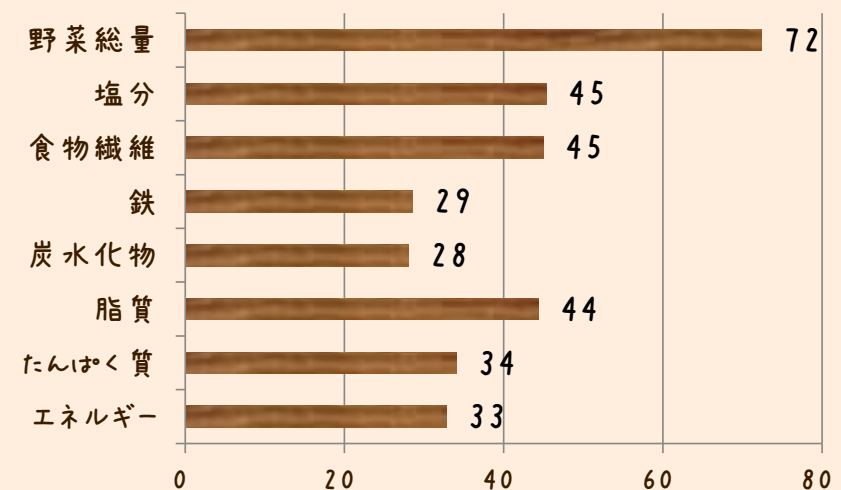
12月21日



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

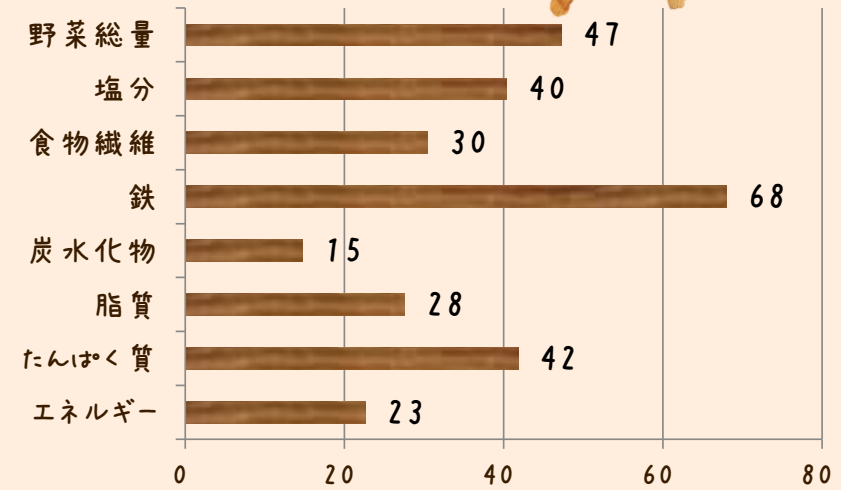
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

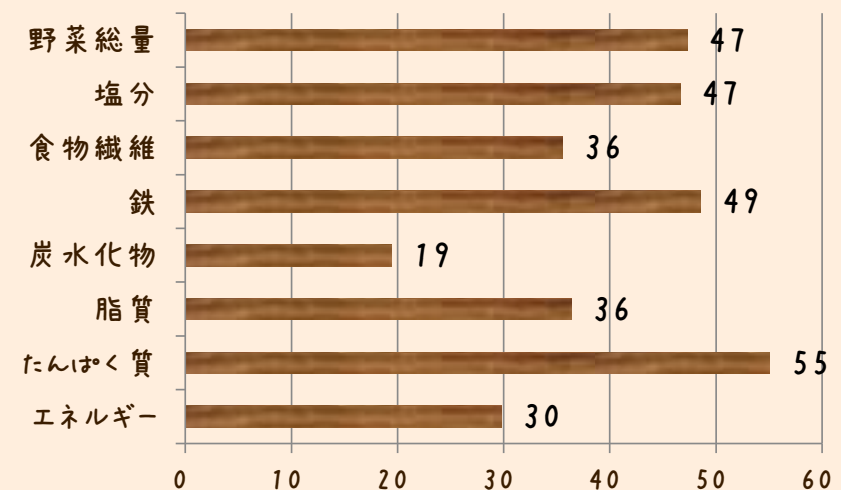
12月21日



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