

日替わり定食

鮭の野菜ソース



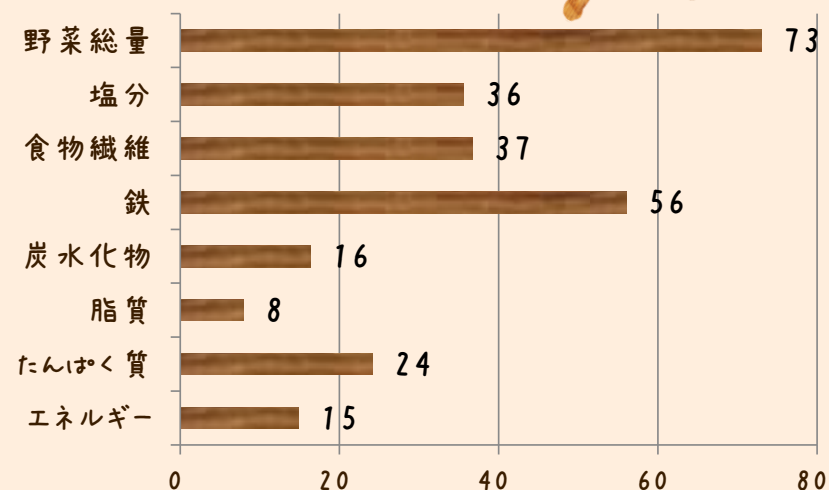
カロリー	401 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	27.7 g	鉄	4.2 mg
脂質	6 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	63.3 g	糖質	55.6 g
主菜) 鮭の野菜ソース	151 kcal		
副菜) ひじきの煮物	64 kcal		
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物	22 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	24 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

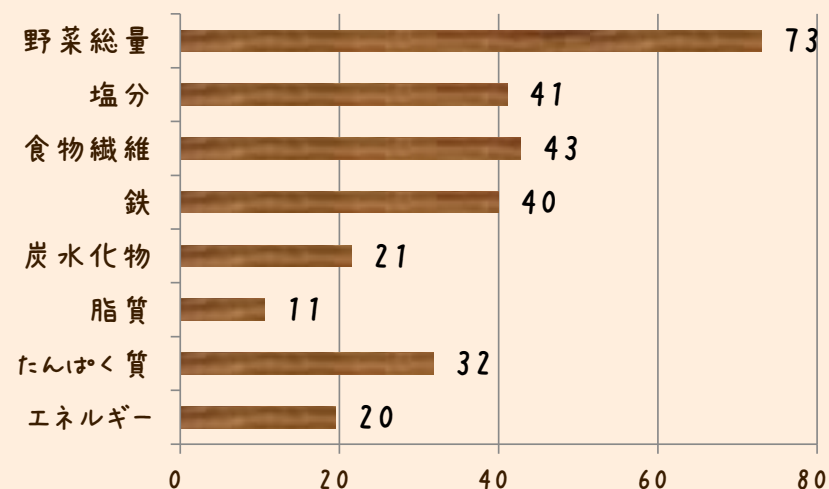
※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

12月22日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



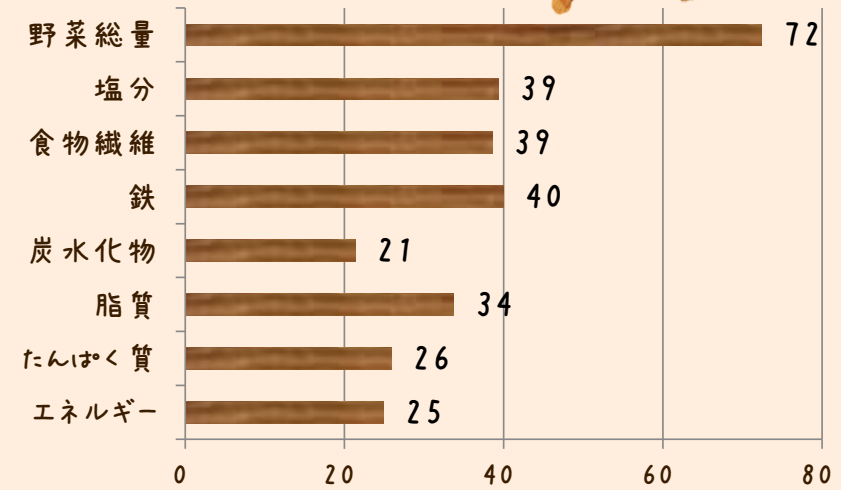
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

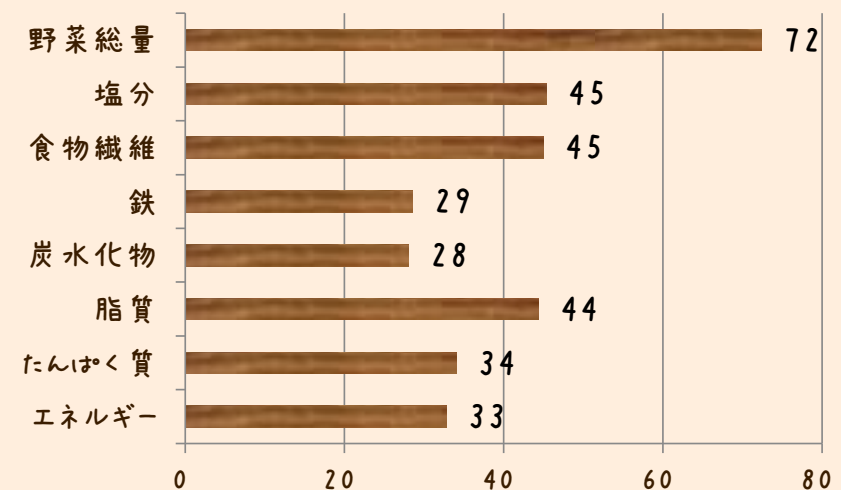
12月22日



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

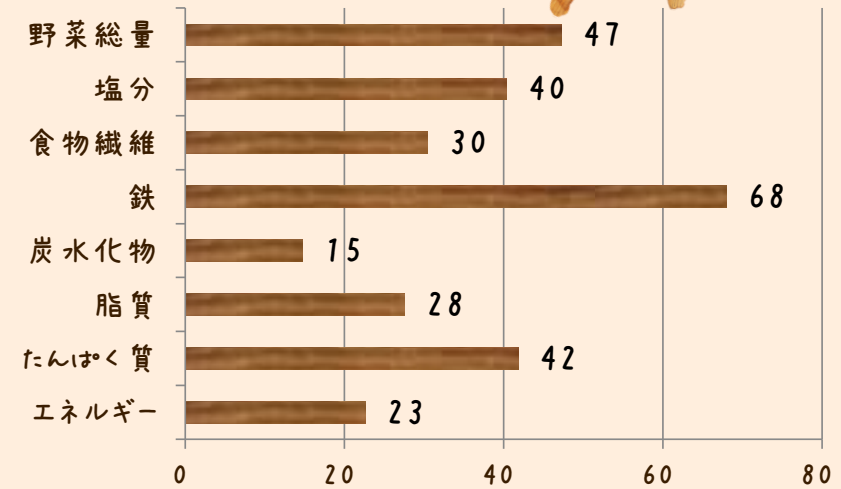
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

12月22日

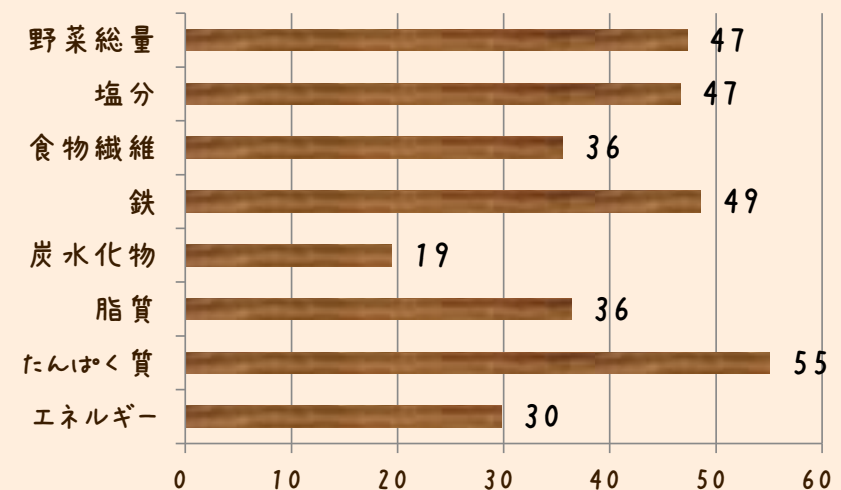


男性:栄養充足率(%表記)



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

女性:栄養充足率(%表記)



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