

日替わり定食

ポークハンバーグ

12月23日

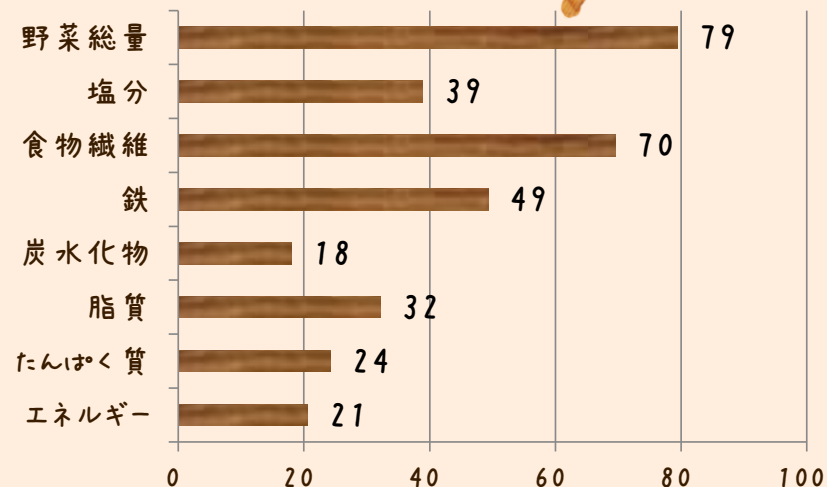


|                   |          |      |        |
|-------------------|----------|------|--------|
| カロリー              | 557 kcal | 塩分量  | 2.92 g |
| 野菜量               | 278 g    | 総重量  | 747 g  |
| たんぱく質             | 27.8 g   | 鉄    | 3.7 mg |
| 脂質                | 24.1 g   | 食物繊維 | 14.6 g |
| 炭水化物              | 70 g     | 糖質   | 55.4 g |
| 主菜) ポークハンバーグ      | 270 kcal |      |        |
| 副菜) スプラウトサラダ      | 41 kcal  |      |        |
| 副菜) マッシュポテト       | 85 kcal  |      |        |
| 汁物) まいたけと長ねぎのすまし汁 | 21 kcal  |      |        |
| ご飯) 金芽米ごはん(100g)  | 140 kcal |      |        |

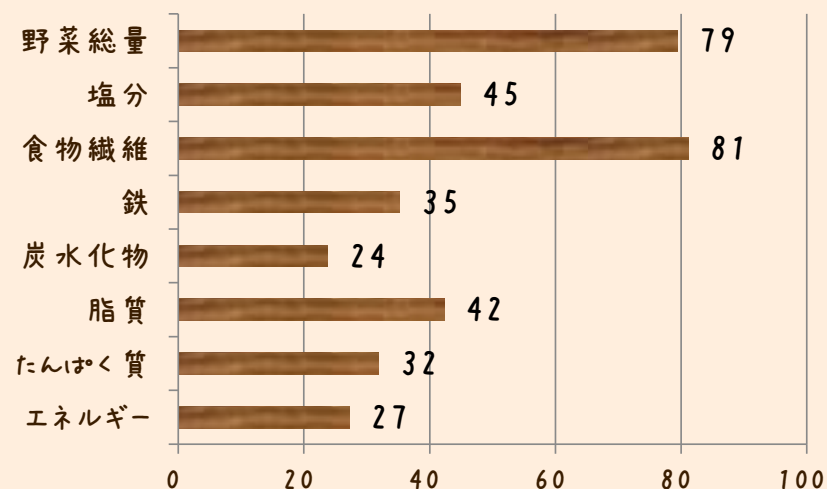
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



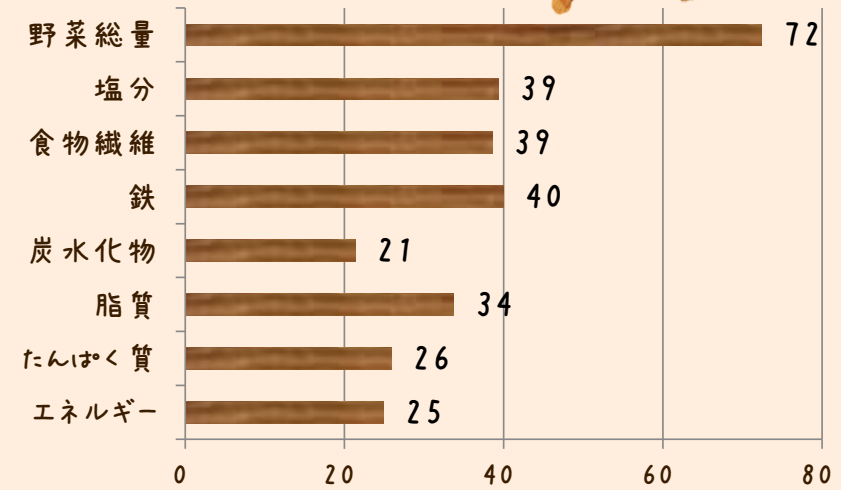
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

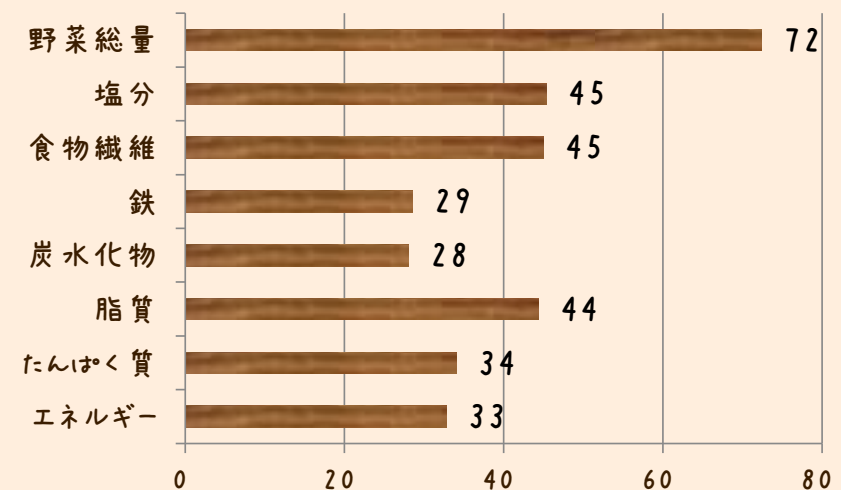
12月23日



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

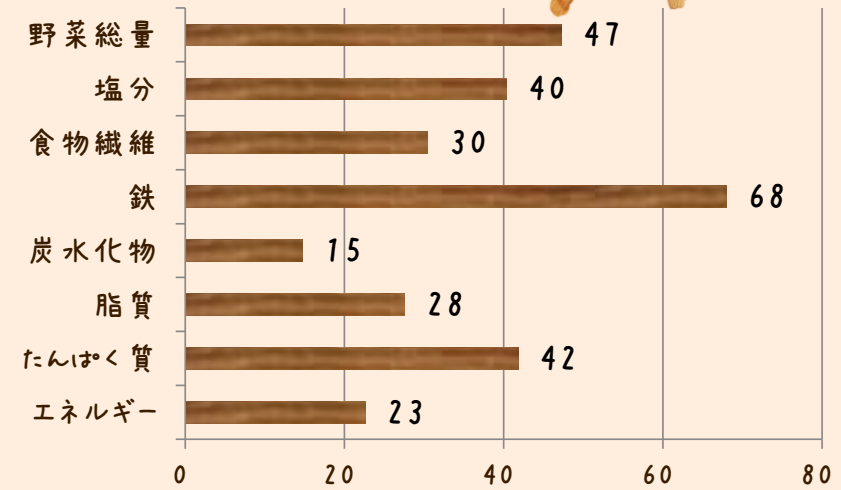
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

# 一汁二菜定食 揚げないチキンチーズカツ

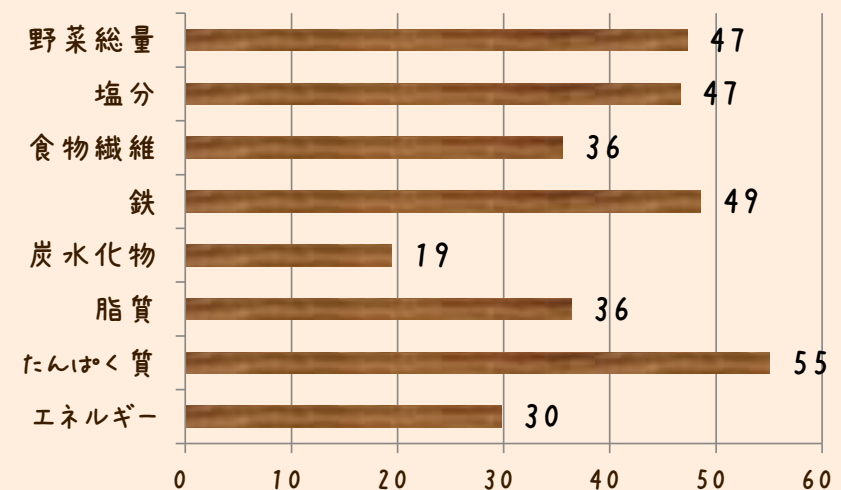
12月23日



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