

日替わり定食

鶏肉とねぎのみろ焼き

12月26日

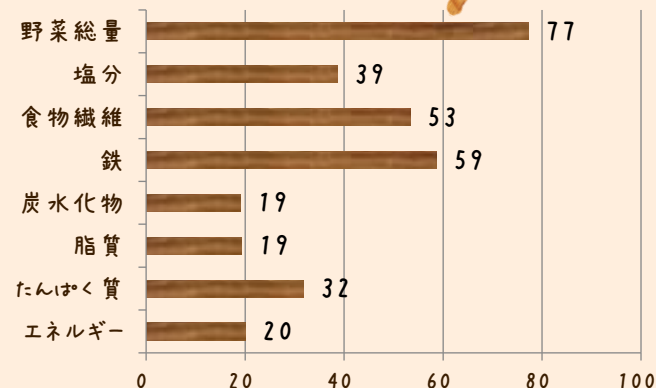


カロリー	542 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	271 g	総重量	671 g
たんぱく質	36.5 g	鉄	4.4 mg
脂質	14.5 g	食物繊維	11.2 g
炭水化物	74 g	糖質	62.8 g
主菜)	鶏肉とねぎのみろ焼き		199 kcal
副菜)	ブロッコリーとツナのサラダ		91 kcal
副菜)	焼き南瓜		89 kcal
汁物)	麩のすまし汁		23 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

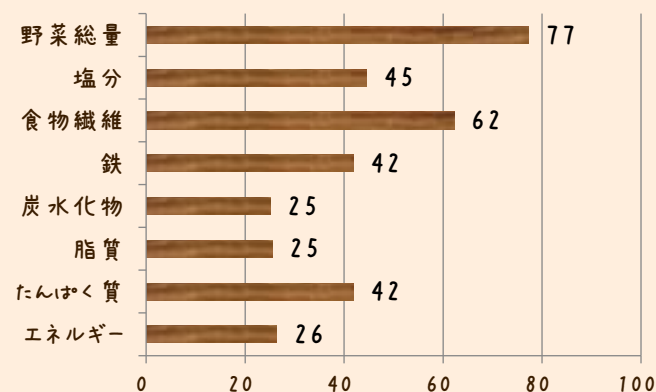
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



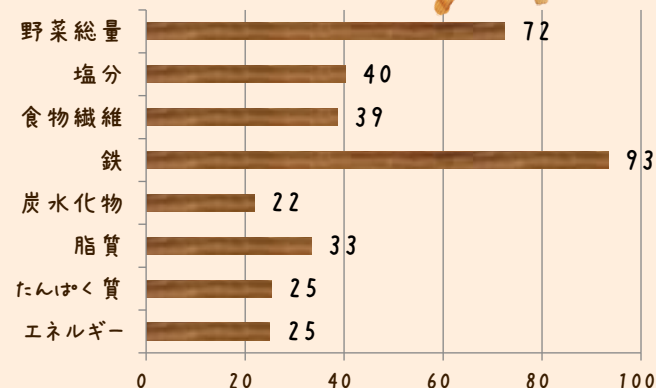
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月26日

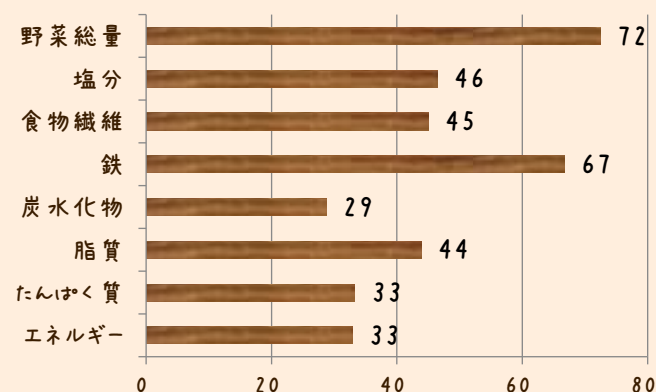


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	675 kcal	塩分量	3.02 g
野菜量	254 g	総重量	803 g
たんぱく質	29 g	鉄	7 mg
脂質	25 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	84.7 g	糖質	76.6 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(ソフィール) 49 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)



※日本人の食事摂取基準(7訂)を参照しています

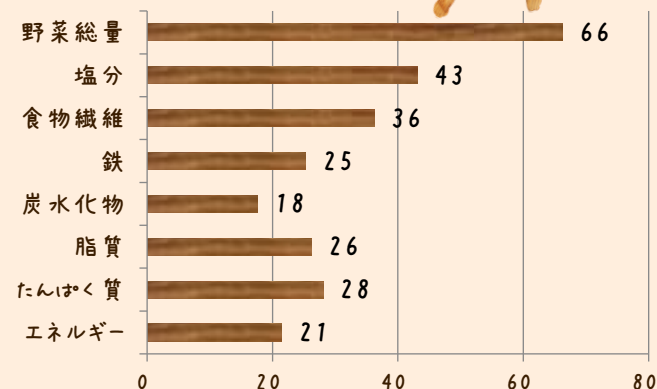
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

12月26日

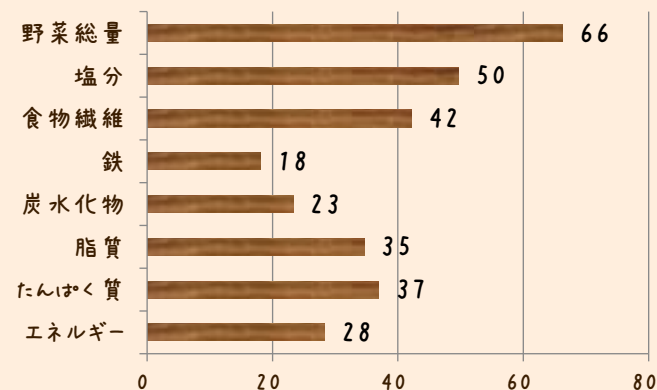


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	580 kcal	塩分量	3.23 g
野菜量	232 g	総重量	758 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	32.2 g	鉄	1.9 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	68.6 g	糖質	61.0 g
主菜) 白身魚と野菜の黒酢あんかけ	347 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