

日替わり定食

# いかと豚肉のみそだれ炒め

12月27日

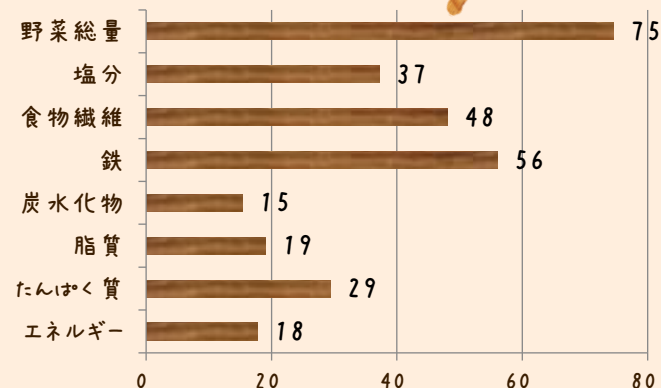


カロリー	480 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	33.7 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	59.8 g	糖質	49.7 g
主菜)	いかと豚肉のみそだれ炒め		206 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

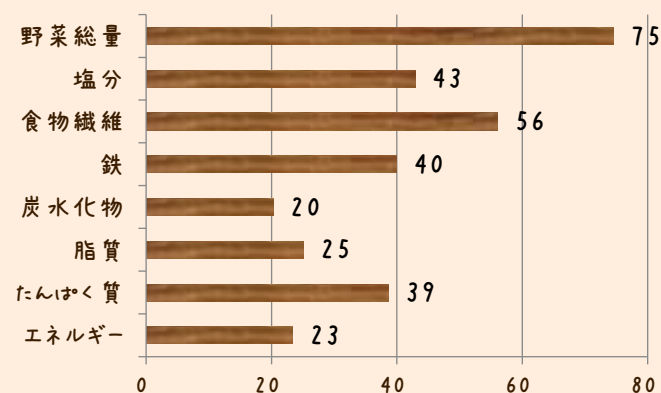
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



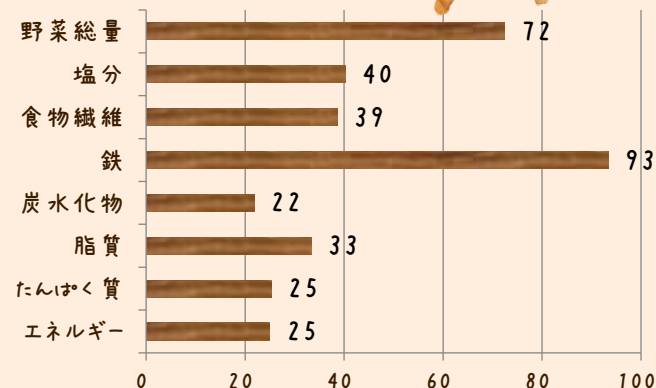
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬バージョン)

12月27日

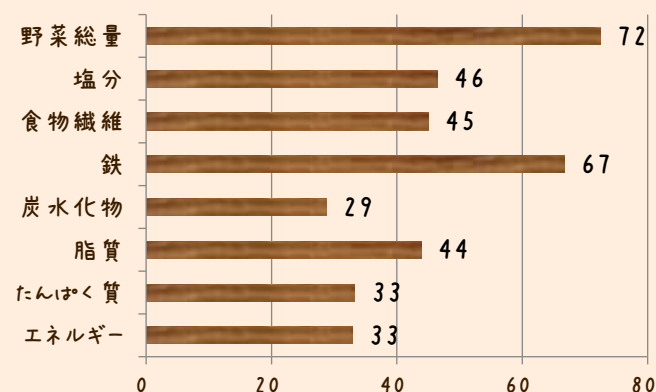


男性:栄養充足率(%表記)



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

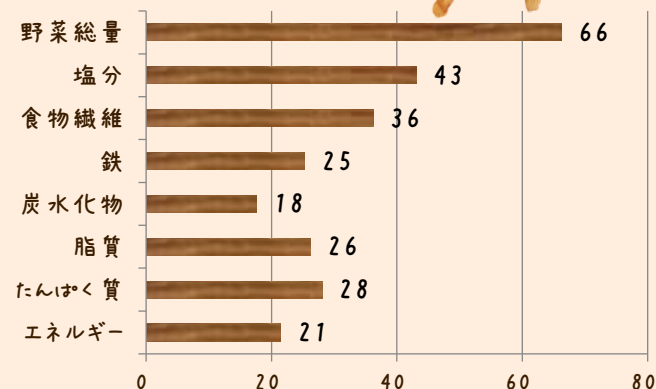
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

# 一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

12月27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

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

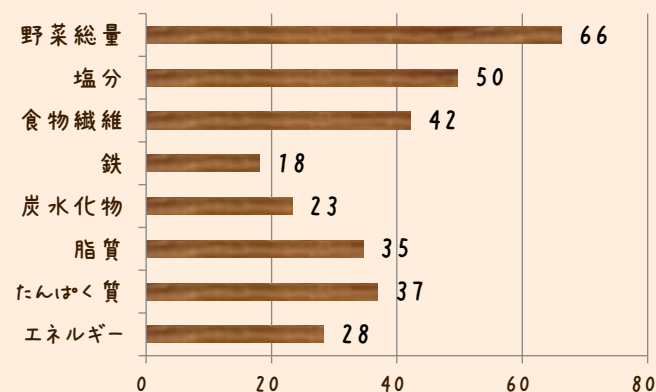
主菜) 白身魚と野菜の黒酢あんかけ 347 kcal

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

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131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります