

日替わり定食 ぶりやきチキン

1月23日

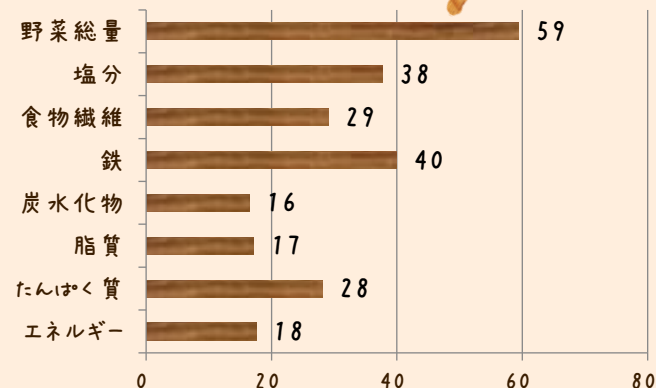


カロリー	475 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	208 g	総重量	665 g
たんぱく質	32.3 g	鉄	3 mg
脂質	12.9 g	食物繊維	6.1 g
炭水化物	63.8 g	糖質	57.7 g
主菜) ぶりやきチキン	197 kcal		
副菜) やっこじゃこのせ	88 kcal		
副菜) アスパラと白菜の和え物	36 kcal		
汁物) 玉ねぎの中華スープ	14 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

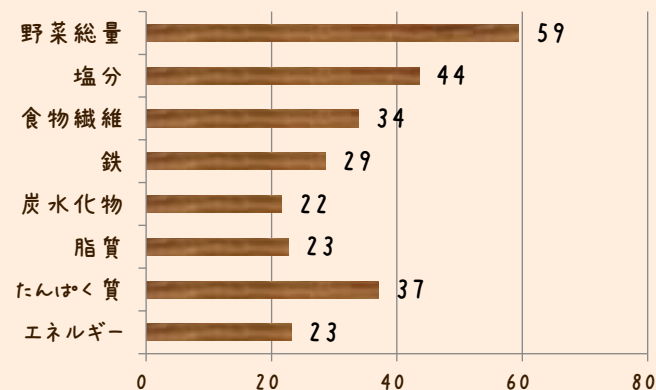
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



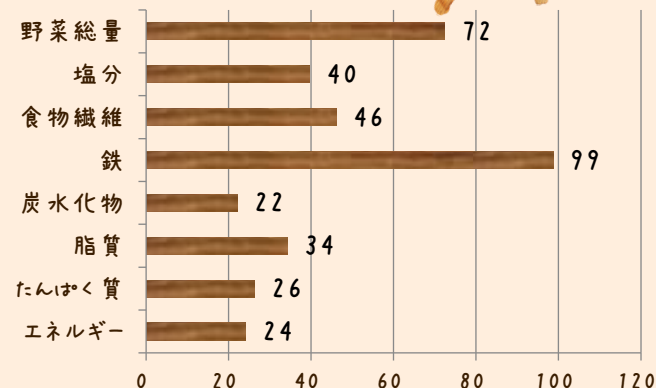
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月23日



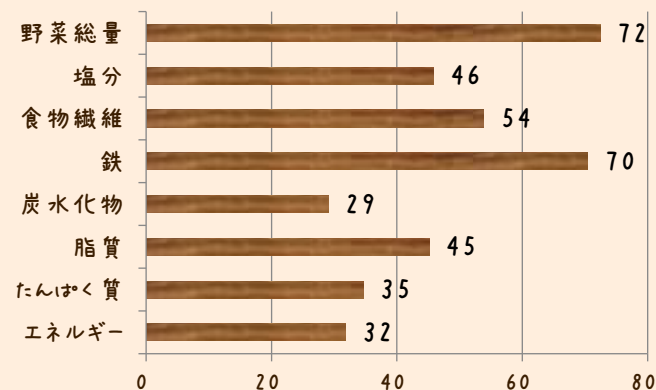
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	652 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	254 g	総重量	806 g
たんぱく質	30.2 g	鉄	7.4 mg
脂質	25.7 g	食物繊維	9.7 g
炭水化物	85.7 g	糖質	76.0 g
主菜)	ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)		291 kcal
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ		91 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

※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197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

女性:栄養充足率(%表記)



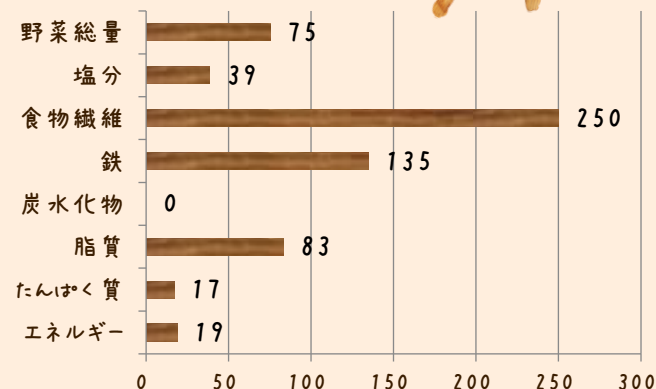
週替わり定食

山椒香る 丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き

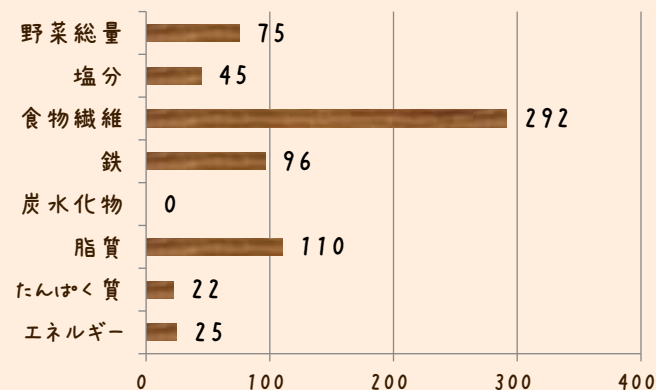
1月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 508 kcal 塩分量 2.90 g

野菜量 264 g 総重量 733 g

たんぱく質 25.9 g 鉄 3.6 mg

脂質 19.4 g 食物繊維 10.1 g

炭水化物 62.6 g 糖質 52.5 g

主菜) 山椒香る 丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き 230

副菜) やっこじゅこのせ 88 kcal

副菜) アスパラと白菜の和え物 36 kcal

汁物) 玉ねぎの中華スープ 14 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