

日替わり定食

さばのバジル焼き

1月24日

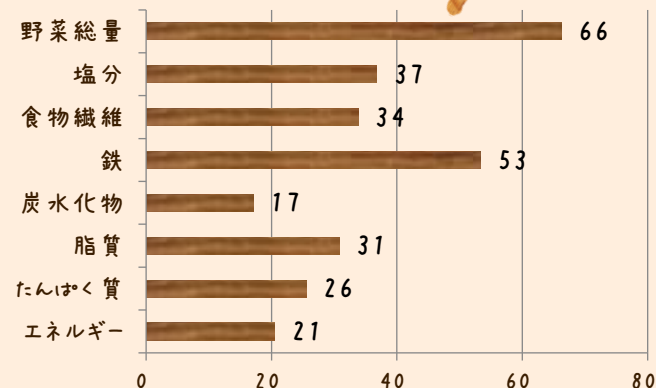


カロリー	555 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	232 g	総重量	658 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	4 mg
脂質	23.1 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	66.4 g	糖質	59.3 g
主菜)	さばのバジル焼き		265 kcal
副菜)	かぼちやとほうれん草の胡麻和え		100 kcal
副菜)	白菜と桜えびの煮浸し		27 kcal
汁物)	トマトのスープ		23 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

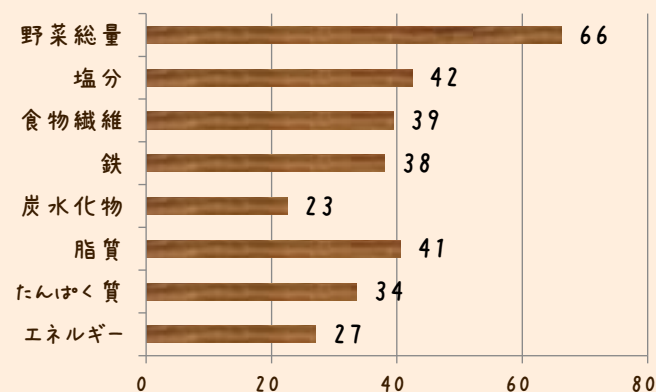
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



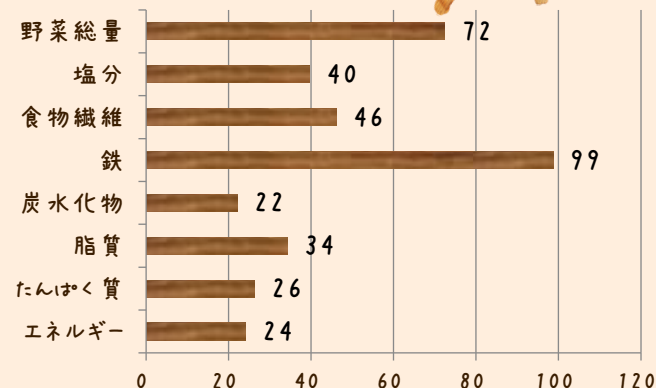
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月24日

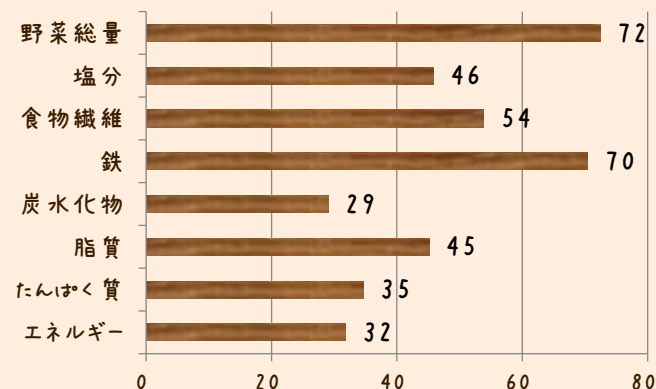


男性:栄養充足率(%表記)



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		

女性:栄養充足率(%表記)



※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

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24日

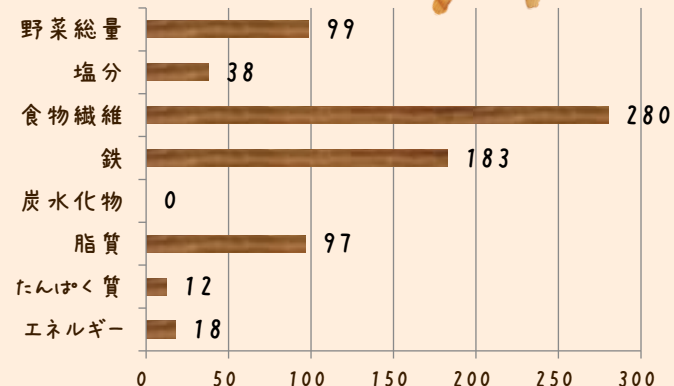


カロリー	479 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	346 g	総重量	762 g
たんぱく質	21.8 g	鉄	3.8 mg
脂質	14.2 g	食物繊維	13.7 g
炭水化物	72.5 g	糖質	58.8 g
主菜)	山椒香る 丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き		230
副菜)	なすと里芋の煮物		50 kcal
副菜)	モロヘイヤのごま和え		41 kcal
汁物)	オクラスープ		18 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)

