

日替わり定食 チキン南蛮風



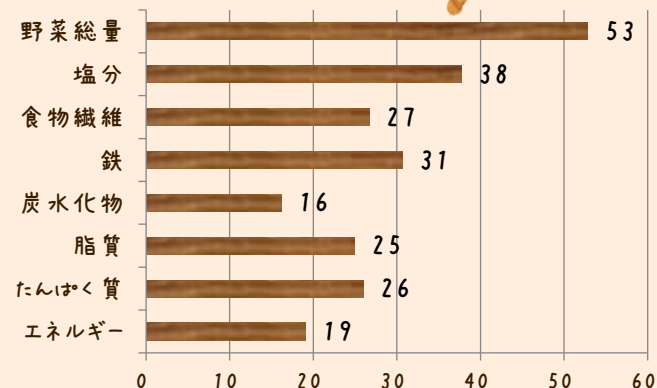
カロリー	515 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	185 g	総重量	624 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	2.3 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	62.9 g	糖質	57.3 g
主菜) チキン南蛮風	245 kcal		
副菜) カボチャとツナのサラダ	99 kcal		
副菜) 大根とわかめの炒め物	19 kcal		
汁物) 長ねぎのスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

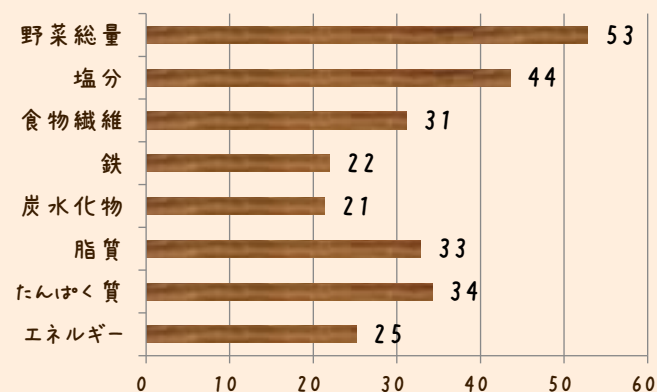
※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

1月25日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



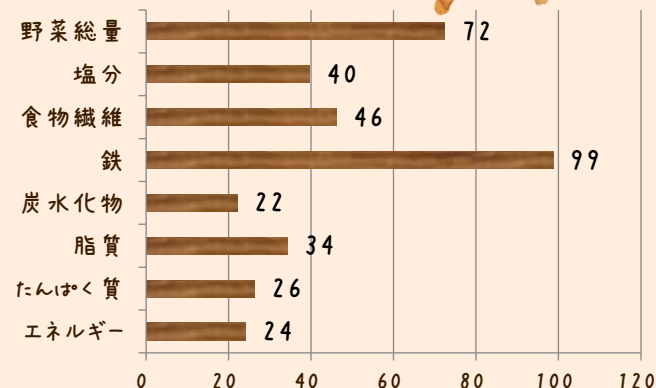
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

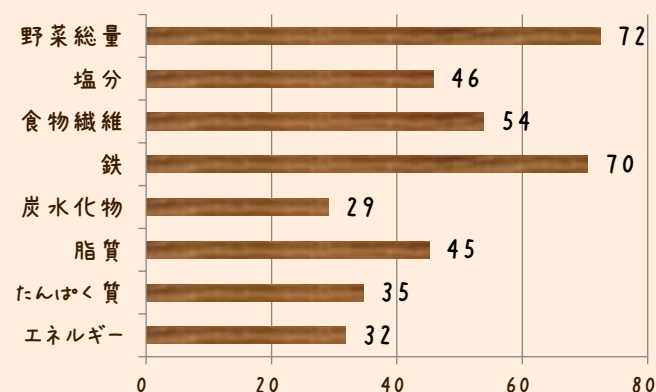
1月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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

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25日

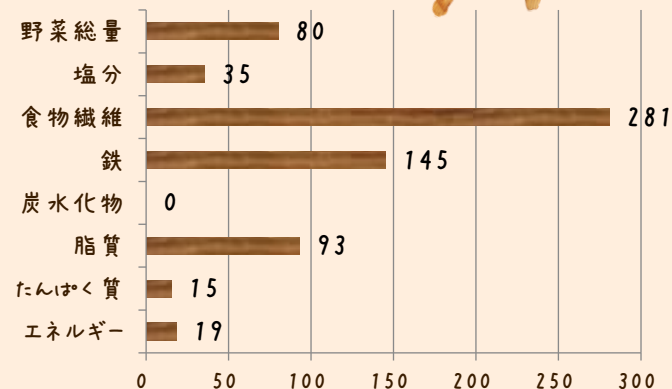


カロリー	500 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	281 g	総重量	681 g
たんぱく質	20.9 g	鉄	2.5 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	10.9 g
炭水化物	69.9 g	糖質	59.0 g
主菜)	山椒香る 丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き		230
副菜)	カボチャとツナのサラダ		99 kcal
副菜)	大根とわかめの炒め物		19 kcal
汁物)	長ねぎのスープ		12 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)

