

日替わり定食

# 鮭のマヨネーズ焼き

1月26日

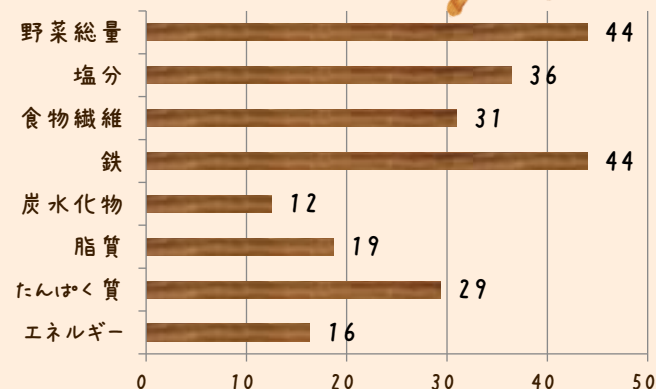


|       |               |      |          |
|-------|---------------|------|----------|
| カロリー  | 440 kcal      | 塩分量  | 2.73 g   |
| 野菜量   | 154 g         | 総重量  | 645 g    |
| たんぱく質 | 33.7 g        | 鉄    | 3.3 mg   |
| 脂質    | 14 g          | 食物繊維 | 6.5 g    |
| 炭水化物  | 48.5 g        | 糖質   | 42.0 g   |
| 主菜)   | 鮭のマヨネーズ焼き     |      | 180 kcal |
| 副菜)   | 豆腐のサラダ        |      | 61 kcal  |
| 副菜)   | にらとしらたきのたらこ炒め |      | 25 kcal  |
| 汁物)   | ごぼうと長ねぎのみそ汁   |      | 34 kcal  |
| ご飯)   | 金芽米ごはん(100g)  |      | 140 kcal |

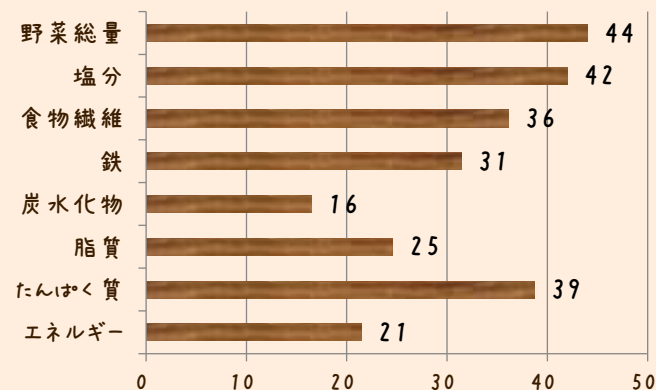
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



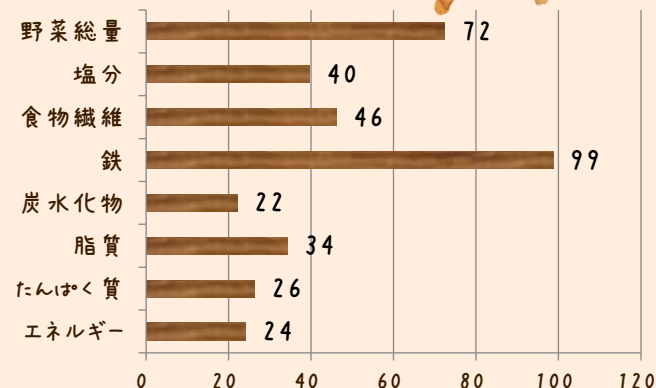
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月26日



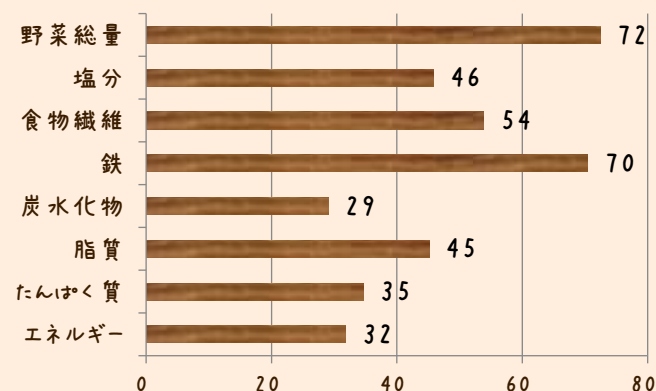
男性:栄養充足率(%表記)



|       |                     |      |        |
|-------|---------------------|------|--------|
| 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26日

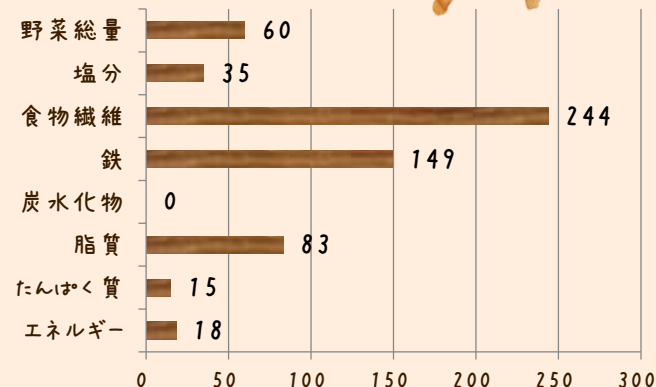


|       |                      |          |        |
|-------|----------------------|----------|--------|
| カロリー  | 490 kcal             | 塩分量      | 2.63 g |
| 野菜量   | 210 g                | 総重量      | 721 g  |
| たんぱく質 | 26.4 g               | 鉄        | 4.2 mg |
| 脂質    | 17.1 g               | 食物繊維     | 11.2 g |
| 炭水化物  | 62.4 g               | 糖質       | 51.2 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)   | 豆腐のサラダ               | 61 kcal  |        |
| 副菜)   | にらとしらたきのたらこ炒め        | 25 kcal  |        |
| 汁物)   | ごぼうと長ねぎのみそ汁          | 34 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)

