

日替わり定食 さわらのレモンみろ焼き

1月27日

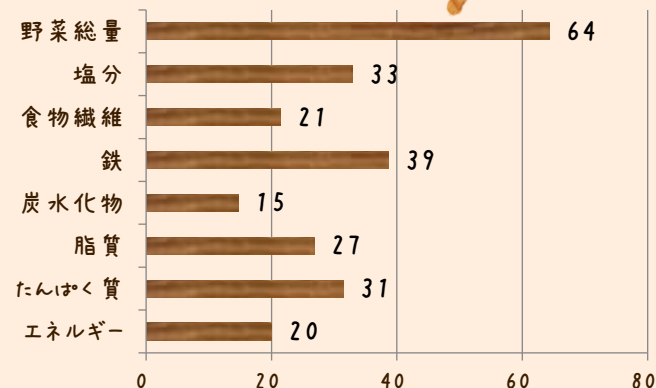


カロリー	541 kcal	塩分量	2.47 g
野菜量	225 g	総重量	654 g
たんぱく質	36.1 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.1 g	食物繊維	4.5 g
炭水化物	57.1 g	糖質	52.6 g
主菜)	さわらのレモンみろ焼き		209 kcal
副菜)	白菜のひき肉煮		71 kcal
副菜)	もやしときゅうりの梅肉和え		39 kcal
汁物)	カリフラワーの和風スープ		82 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

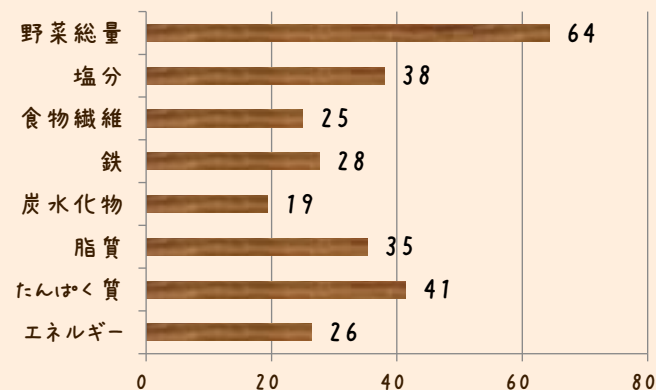
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



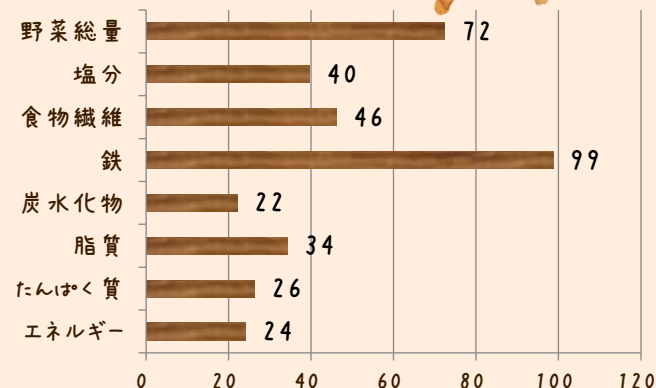
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

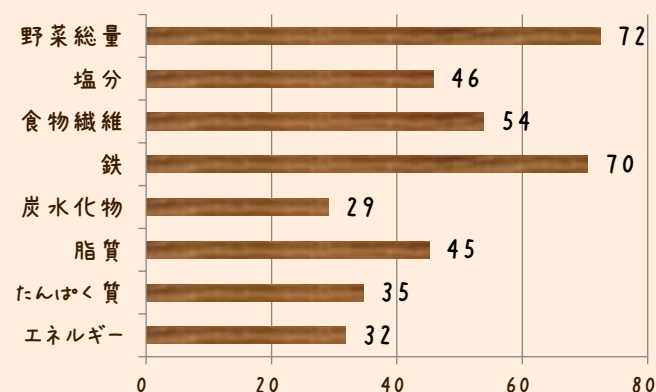
1月27日



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27日

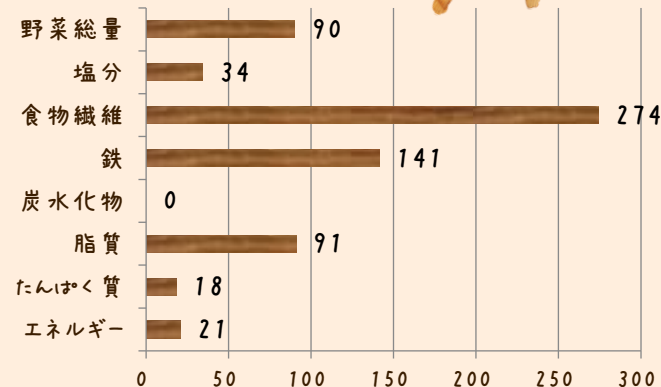


カロリー	562 kcal	塩分量	2.58 g
野菜量	316 g	総重量	761 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.1 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	68.2 g	糖質	57.6 g
主菜)	山椒香る 丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き		230
副菜)	白菜のひき肉煮		71 kcal
副菜)	もやしときゅうりの梅肉和え		39 kcal
汁物)	カリフラワーの和風スープ		82 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)

