

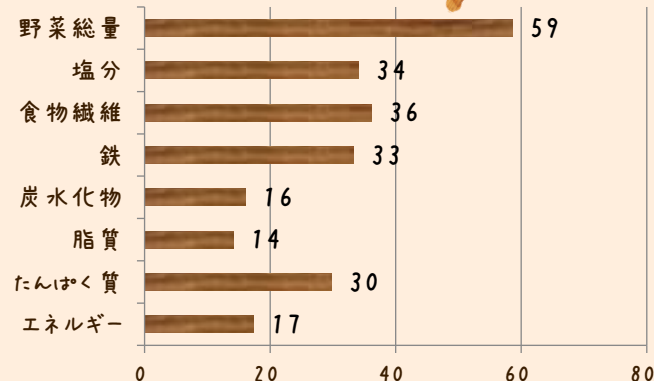
日替わり定食

鮭のちゃんちゃん焼き

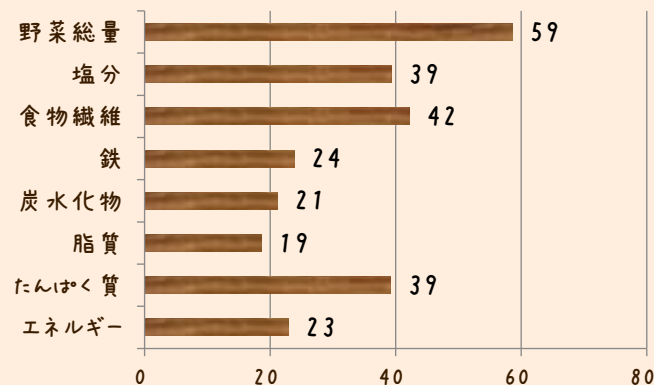
10月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	470 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	205 g	総重量	677 g
たんぱく質	34.2 g	鉄	2.5 mg
脂質	10.6 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	62.4 g	糖質	54.8 g
主菜) 鮭のちゃんちゃん焼き	163 kcal		
副菜) きのこの卵とじ	67 kcal		
副菜) きゅうりとコーンのマヨネーズ和え	40 kcal		
汁物) 根菜汁	35 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

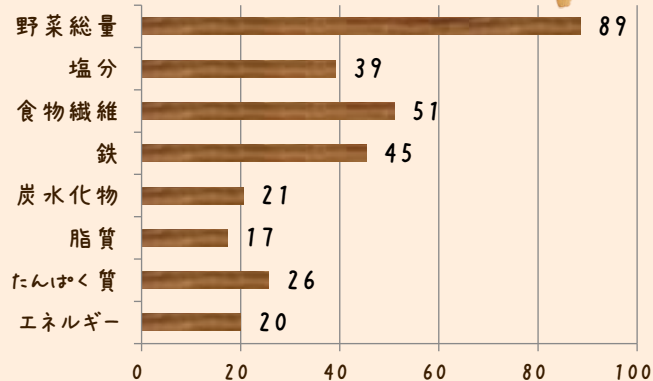
週替わり定食

チキンと野菜のブラウンシチュー

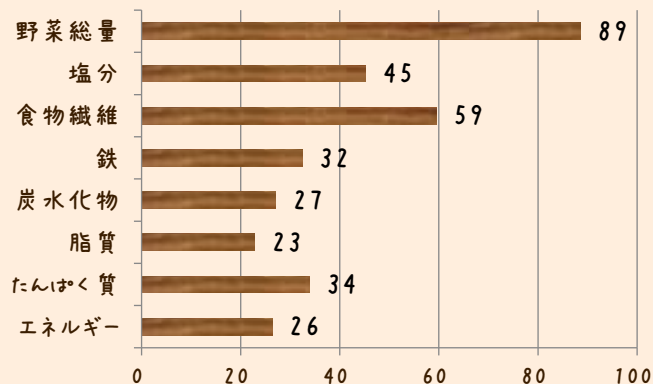
10月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	540 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	310 g	総重量	824 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	13.0 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	79.8 g	糖質	69.1 g
主菜)	チキンと野菜のブラウンシチュー		233 kcal
副菜)	きのこの卵とじ		67 kcal
副菜)	きゅうりとコーンのマヨネーズ和え		40 kcal
汁物)	根菜汁		35 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※副菜、汁物の画像は一例です

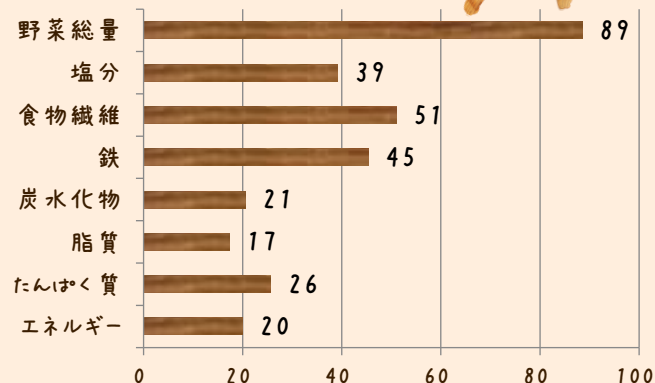
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

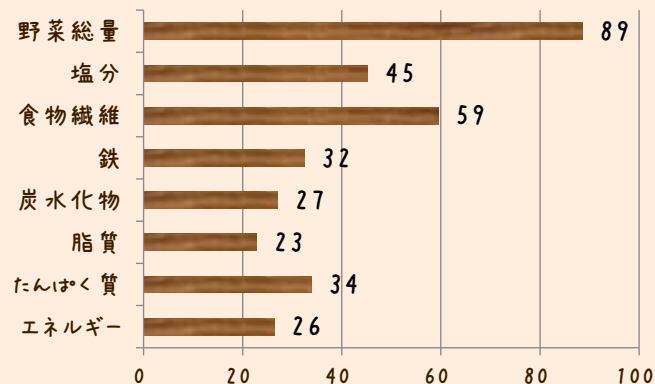
10月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	620 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	304 g	総重量	790 g
たんぱく質	25.7 g	鉄	3.1 mg
脂質	23.4 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	88 g	糖質	77.9 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)	294 kcal		
副菜) 旨味キャベツ	59 kcal		
汁物) 玉ねぎとえのきのコンソメスープ	19 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(150g)	248 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています