

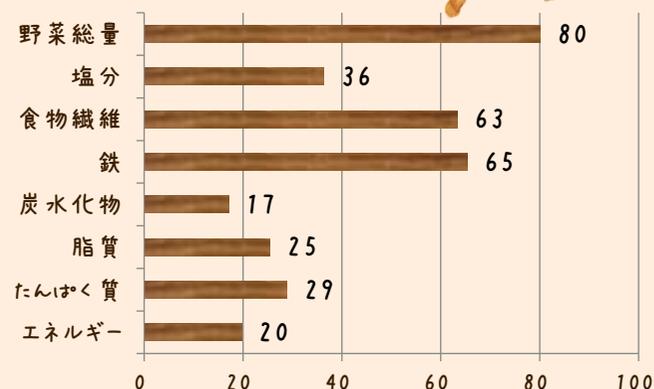
日替わり定食

松風焼き

10月24日

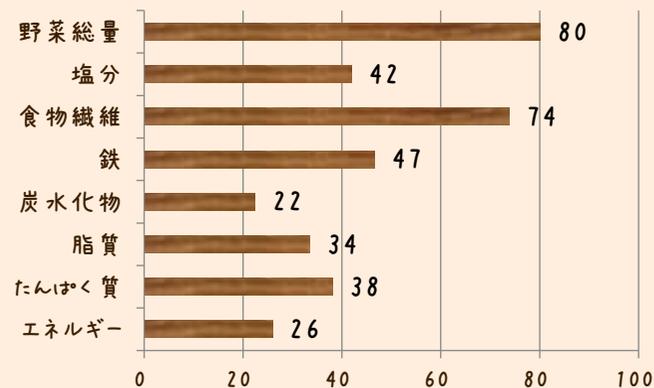


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	532 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	281 g	総重量	722 g
たんぱく質	33.2 g	鉄	4.9 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	13.3 g
炭水化物	66.2 g	糖質	52.9 g
主菜) 松風焼き	226 kcal		
副菜) きのこサラダ	79 kcal		
副菜) ねぎとわかめのごま油炒め	31 kcal		
汁物) ごぼうとにんじんのみそ汁	31 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 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

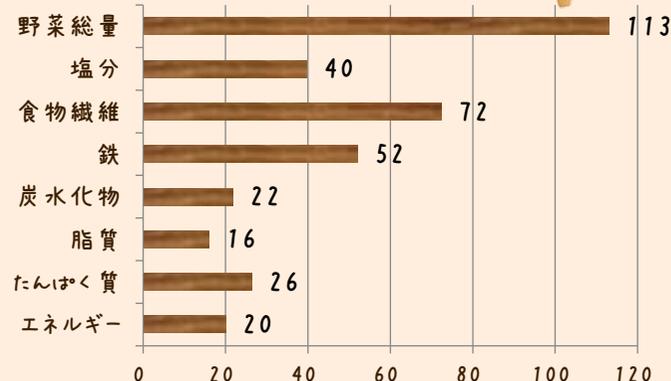
週替わり定食

チキンと野菜のブラウンシチュー

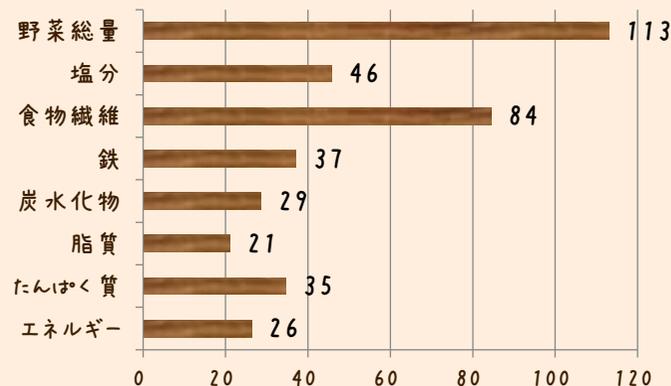
10月24日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	539 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	396 g	総重量	862 g
たんぱく質	30.2 g	鉄	3.9 mg
脂質	12.0 g	食物繊維	15.2 g
炭水化物	84.5 g	糖質	69.3 g
主菜)	チキンと野菜のブラウンシチュー		233 kcal
副菜)	きのこサラダ		79 kcal
副菜)	ねぎとわかめのごま油炒め		31 kcal
汁物)	ごぼうとにんじんのみそ汁		31 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

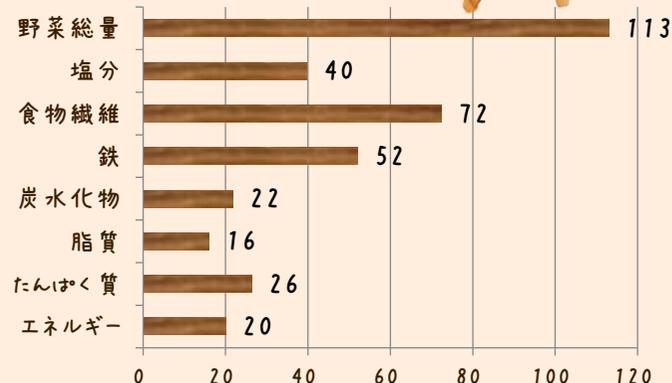
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

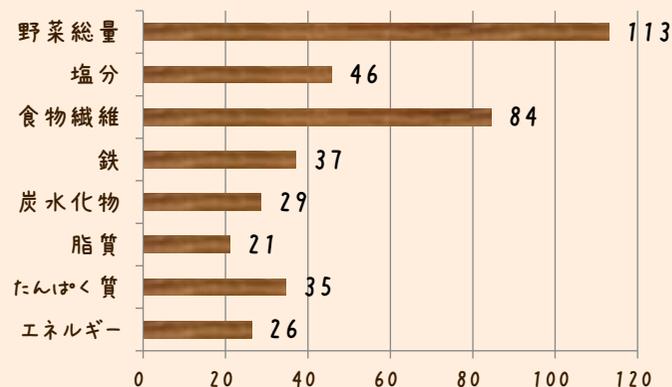
10月24日



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