

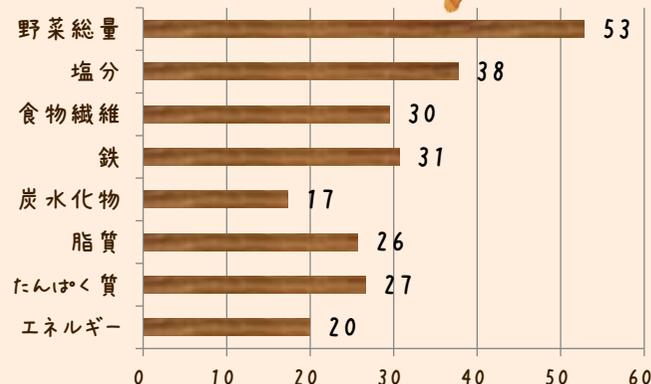
日替わり定食

チキン南蛮風

10月25日

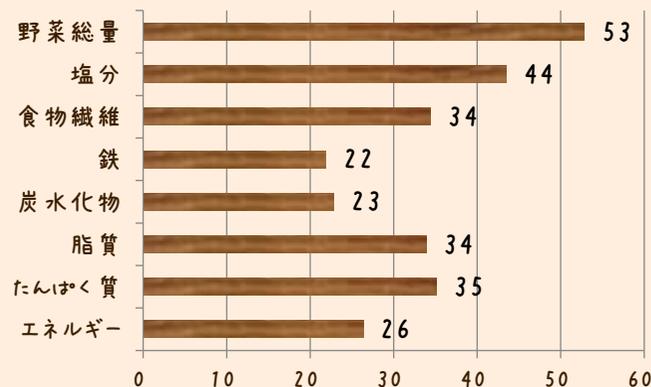


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	540 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	185 g	総重量	624 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.3 mg
脂質	19.3 g	食物繊維	6.2 g
炭水化物	67.3 g	糖質	61.1 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

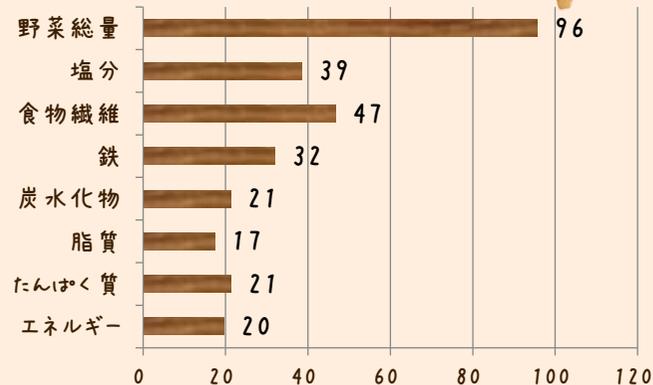
週替わり定食

チキンと野菜のブラウンシチュー

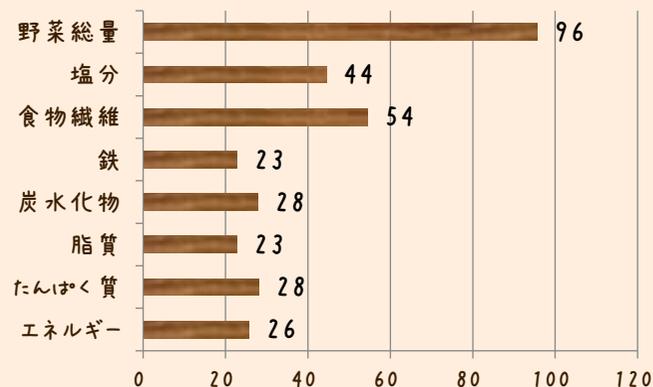
10月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	528 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	335 g	総重量	758 g
たんぱく質	24.5 g	鉄	2.4 mg
脂質	13.0 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	82.2 g	糖質	72.4 g
主菜)	チキンと野菜のブラウンシチュー		233 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

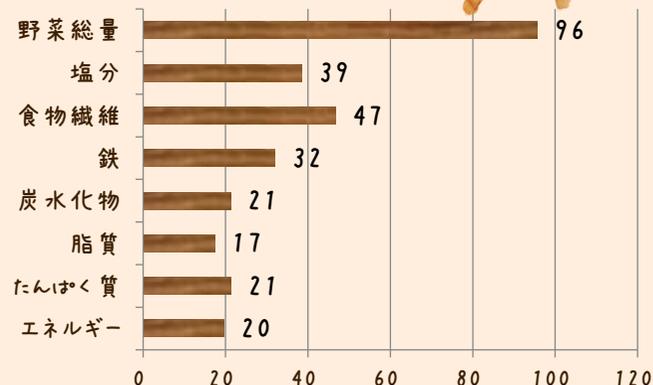
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

10月25日



男性: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

女性:栄養充足率(%表記)

