

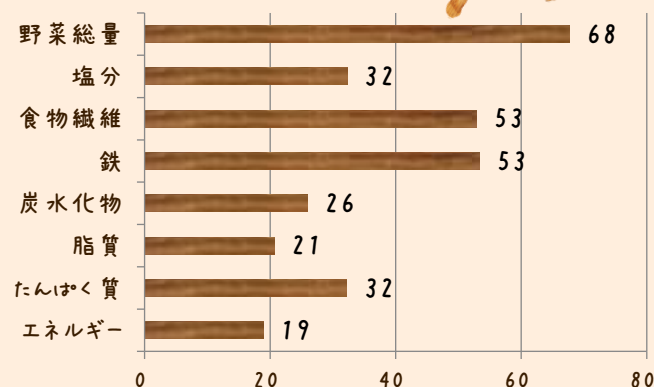
日替わり定食

常夜なべ風

10月26日

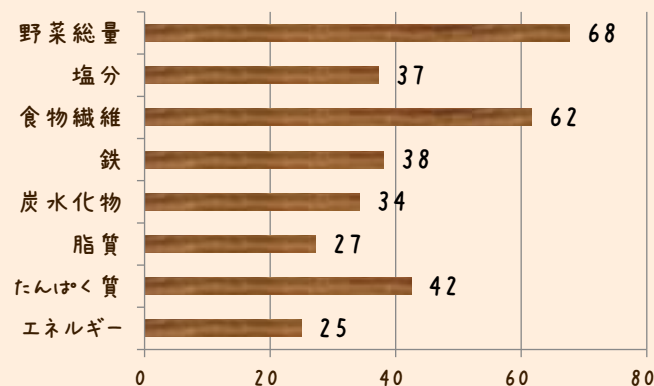


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	511 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	237 g	総重量	733 g
たんぱく質	37 g	鉄	4 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	11.1 g
炭水化物	100.8 g	糖質	89.7 g
主菜) 常夜なべ風	212 kcal		
副菜) ブロッコリーとチーズのサラダ	48 kcal		
副菜) 雷豆腐	55 kcal		
汁物) 干し椎茸と長ねぎのみろ汁	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

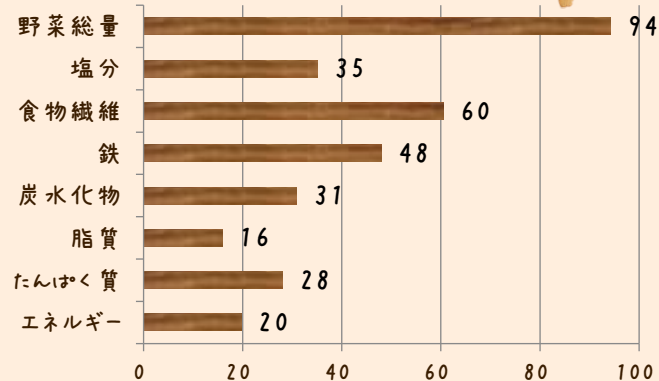
週替わり定食

チキンと野菜のブラウンシチュー

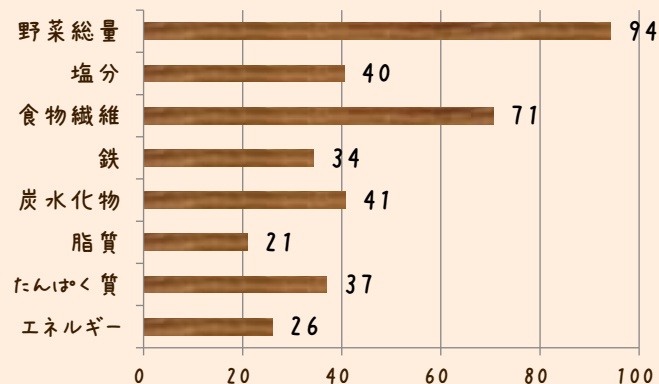
10月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	532 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	330 g	総重量	782 g
たんぱく質	32.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	11.9 g	食物繊維	12.7 g
炭水化物	120.0 g	糖質	107.3 g
主菜)	チキンと野菜のブラウンシチュー		233 kcal
副菜)	ブロッコリーとチーズのサラダ		48 kcal
副菜)	雷豆腐		55 kcal
汁物)	干し椎茸と長ねぎのみろ汁		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

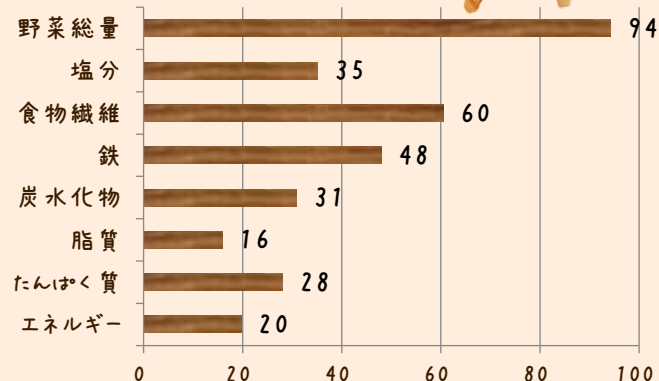
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

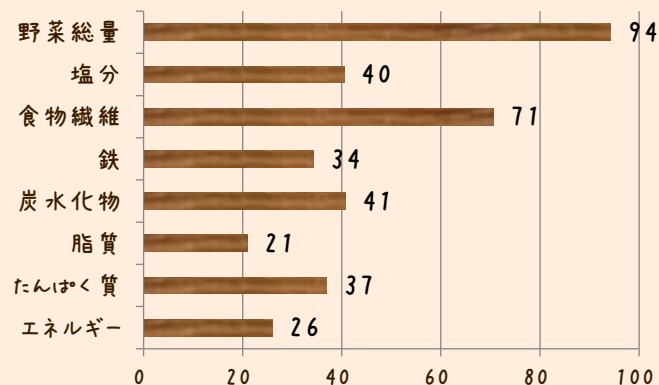
10月26日



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