

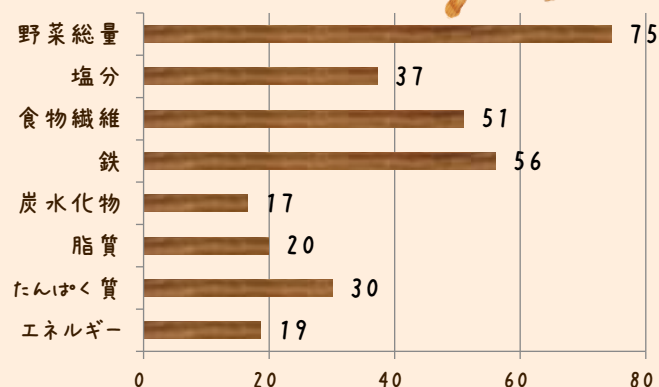
日替わり定食

いかと豚肉のみそだれ炒め

10月27日



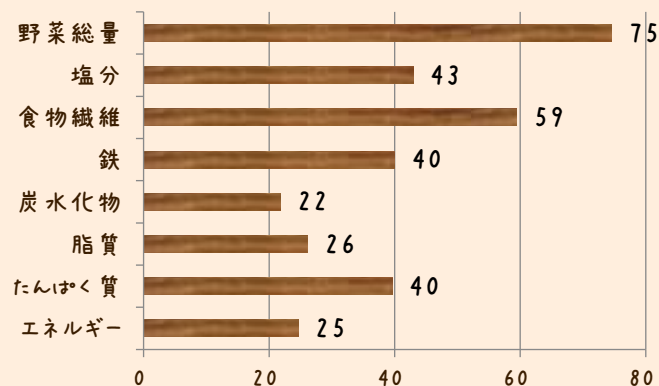
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	53.5 g
主菜)	いかと豚肉のみそだれ炒め		206 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 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

女性:栄養充足率(%表記)



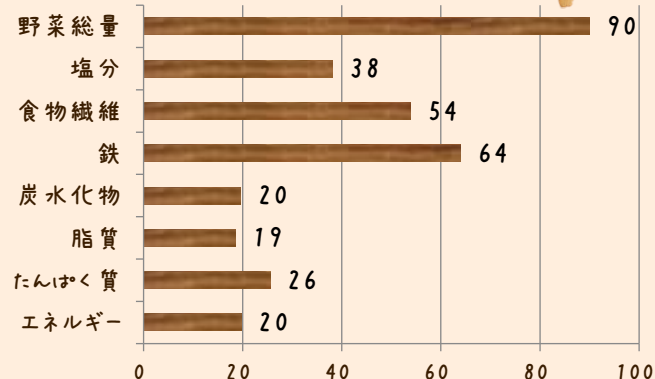
週替わり定食

チキンと野菜のブラウンシチュー

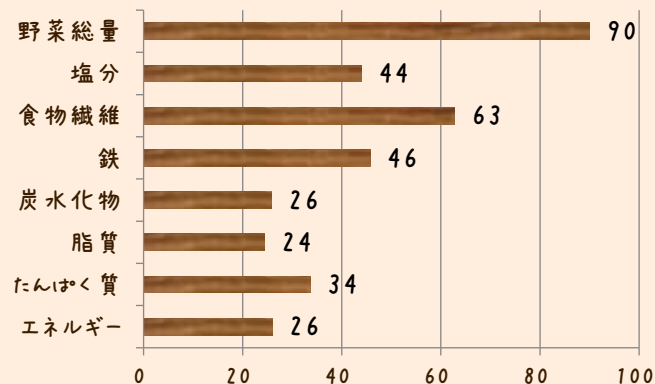
10月27日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	532 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	315 g	総重量	838 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	4.8 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	11.3 g
炭水化物	76.1 g	糖質	64.8 g
主菜)	チキンと野菜のブラウンシチュー		233 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 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

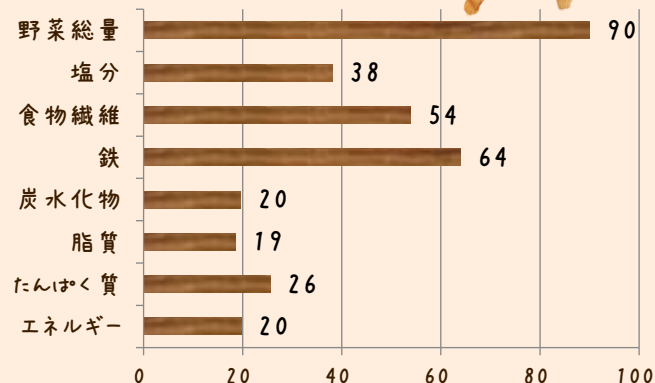
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

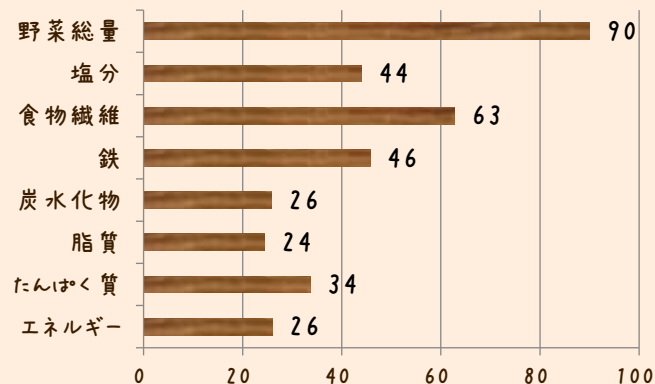
10月27日



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