

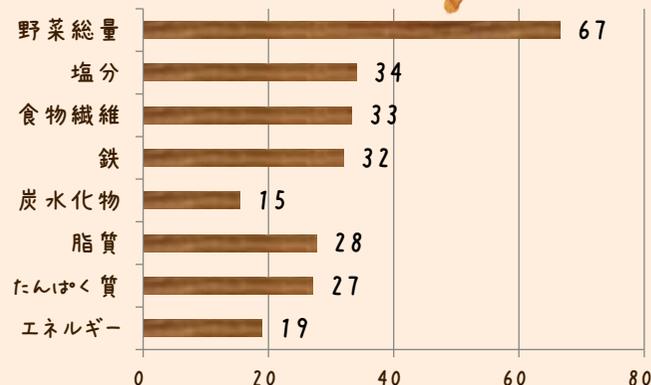
日替わり定食

# さばのみろ煮

11月10日

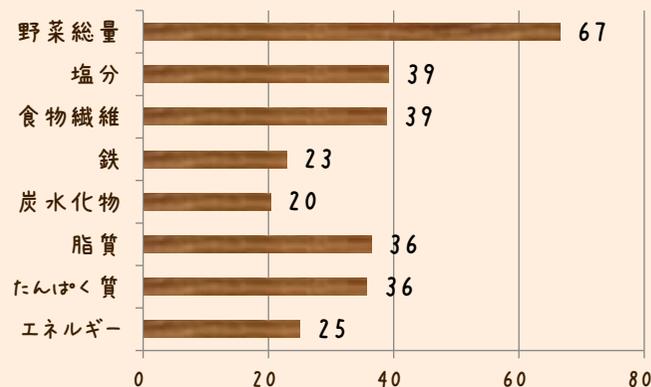


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	513 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g
たんぱく質	31.14 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.74 g	食物繊維	7 g
炭水化物	59.89 g	糖質	52.9 g
主菜) さばのみろ煮	246 kcal		
副菜) ミックス野菜の炒め物	75 kcal		
副菜) きゅうりの浅漬け	11 kcal		
汁物) しめじとめかぶのすまし汁	16 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

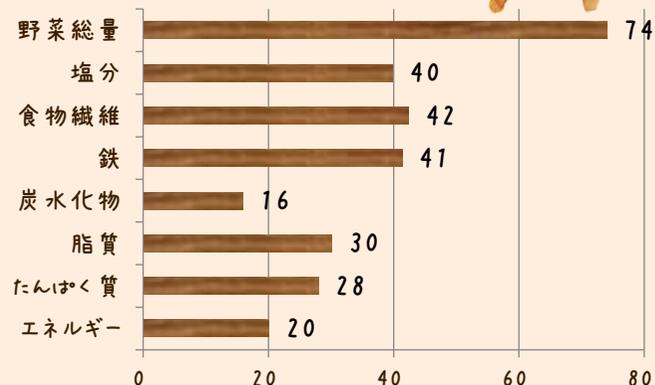
週替わり定食

# 餃子風ハンバーグ2種の岩下の新生姜たれ添え

11月10日

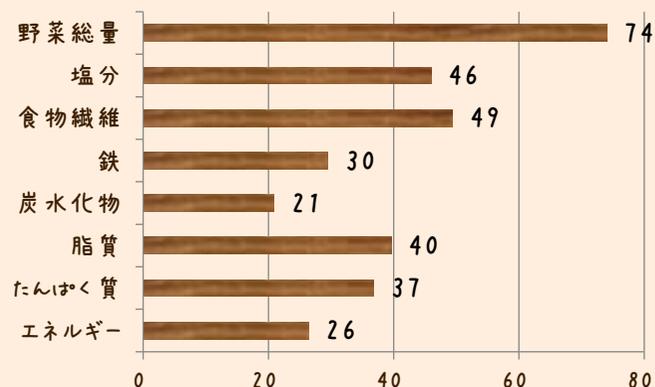


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	542 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	259 g	総重量	751 g
たんぱく質	32.1 g	鉄	3.1 mg
脂質	22.6 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	61.7 g	糖質	52.8 g
主菜)	餃子風ハンバーグ2種の岩下の新生姜たれ添え		275 kcal
副菜)	ミックス野菜の炒め物		75 kcal
副菜)	きゅうりの浅漬け		11 kcal
汁物)	しめじとめかぶのすまし汁		16 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

※副菜、汁物の画像は一例です

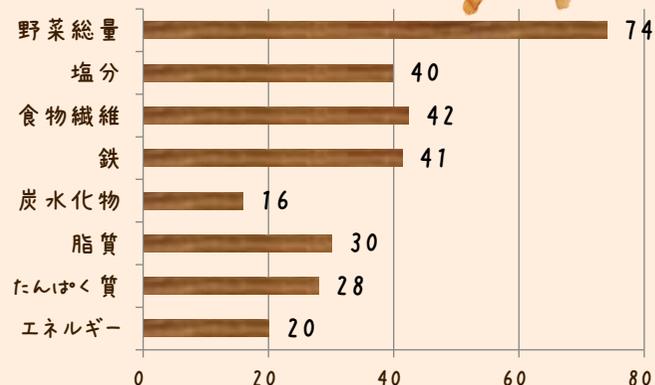
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

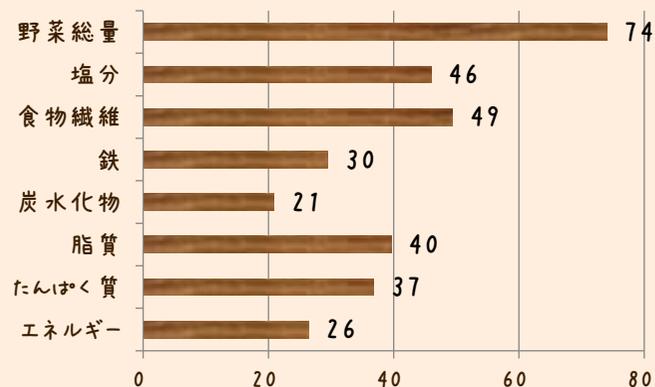
11月10日



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