

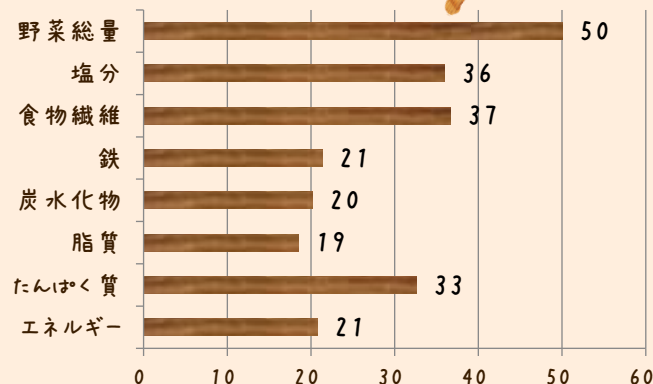
日替わり定食

ささみのほうれん草ソース

11月13日



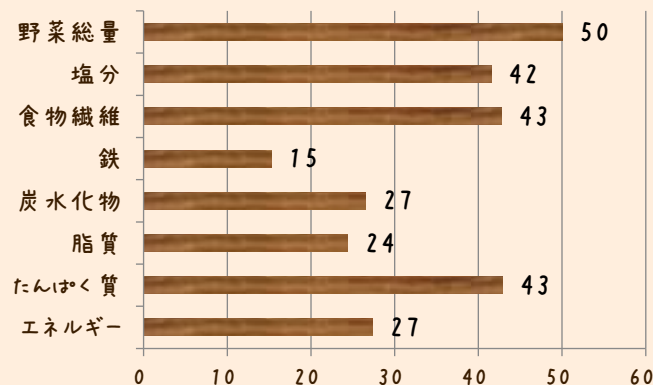
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	175 g	総重量	663 g
たんぱく質	37.4 g	鉄	1.6 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	78.2 g	糖質	70.5 g
主菜)	ささみのほうれん草ソース		169 kcal
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ		101 kcal
副菜)	豆のレモン煮		82 kcal
汁物)	ハーブスープ		44 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)



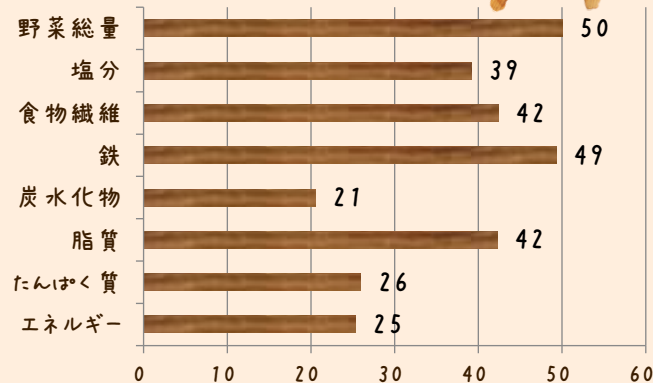
週替わり定食

さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース

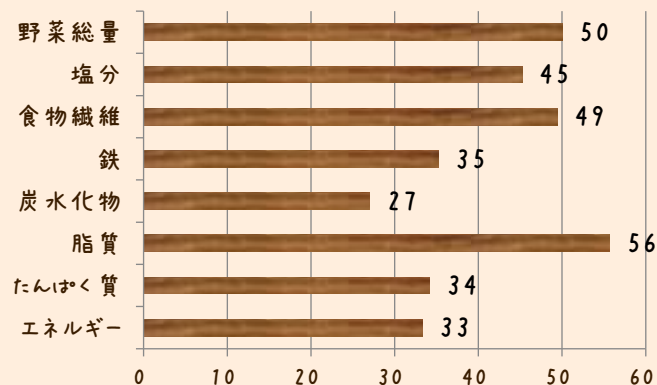
11月13日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	683 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	175 g	総重量	652 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	3.7 mg
脂質	31.7 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	79.7 g	糖質	70.8 g
主菜)	さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース	291 kcal	
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ	101 kcal	
副菜)	豆のレモン煮	82 kcal	
汁物)	ハーブスープ	44 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

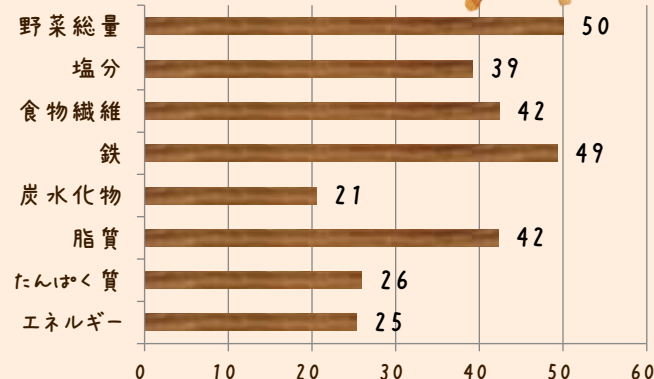
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

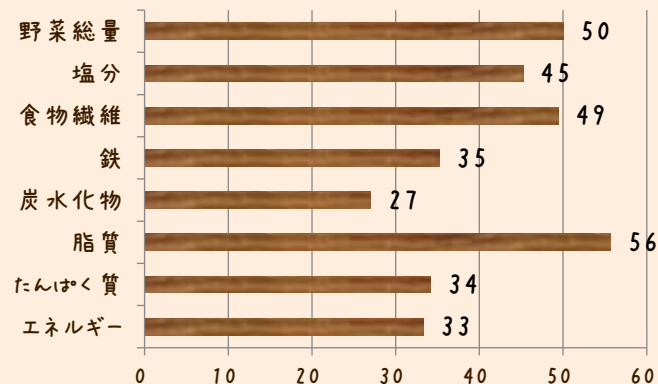
11月13日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	669 kcal	塩分量	3.06 g
野菜量	304 g	総重量	860 g
たんぱく質	28.2 g	鉄	7.1 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	96.8 g	糖質	86.7 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		
副菜) ヨーグルト(ソフィール)	49 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