

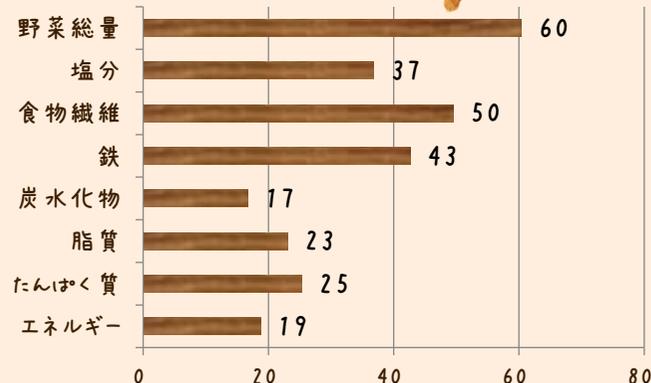
日替わり定食

にぎやか麻婆豆腐

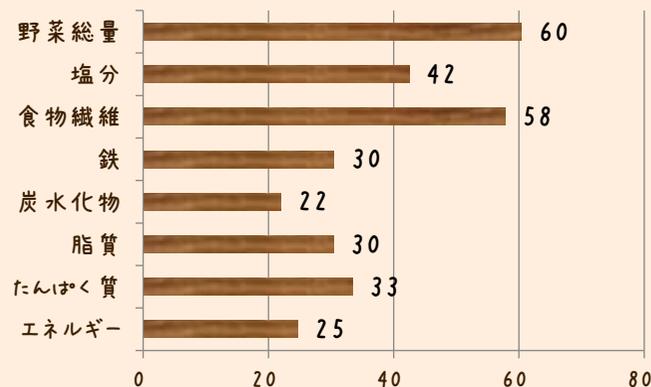
11月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	506 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	212 g	総重量	704 g
たんぱく質	29.1 g	鉄	3.2 mg
脂質	17.3 g	食物繊維	10.4 g
炭水化物	64.8 g	糖質	54.4 g
主菜)	にぎやか麻婆豆腐		211 kcal
副菜)	サラサラサラダ		74 kcal
副菜)	えのきのケチャップ炒め		36 kcal
汁物)	卵スープ		20 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

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

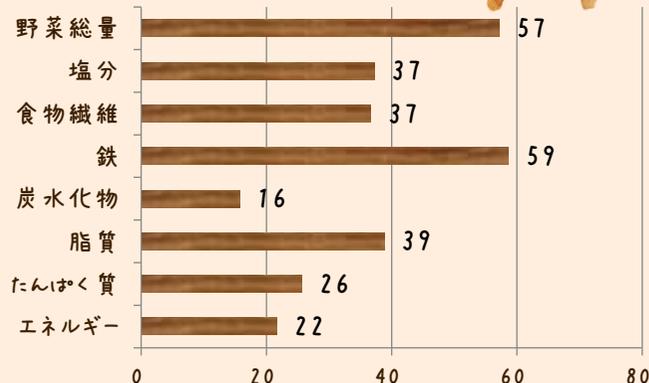
11月14日



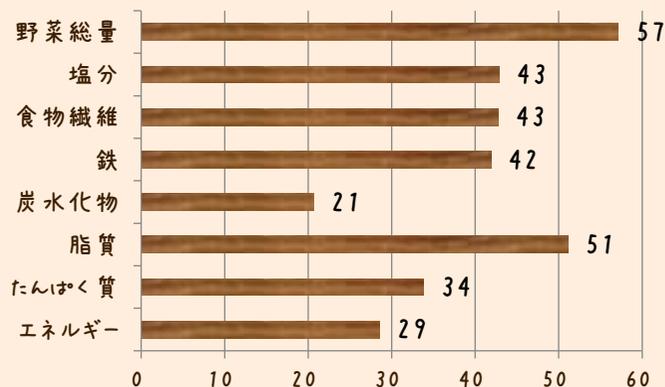
カロリー	586 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	200 g	総重量	668 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	4.4 mg
脂質	29.1 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	60.9 g	糖質	53.2 g
主菜)	さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース	291 kcal	
副菜)	サラサラサラダ	74 kcal	
副菜)	えのきのケチャップ炒め	36 kcal	
汁物)	卵スープ	20 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal	

※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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



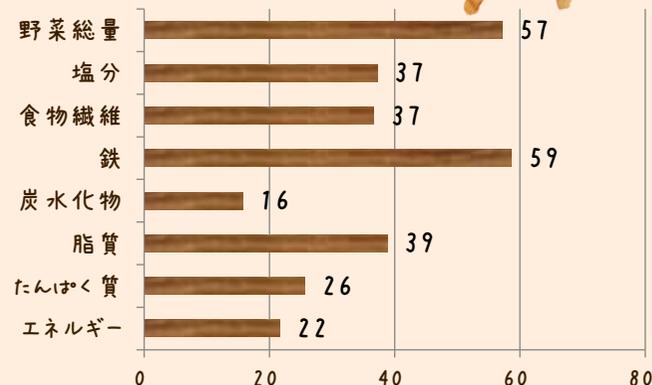
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

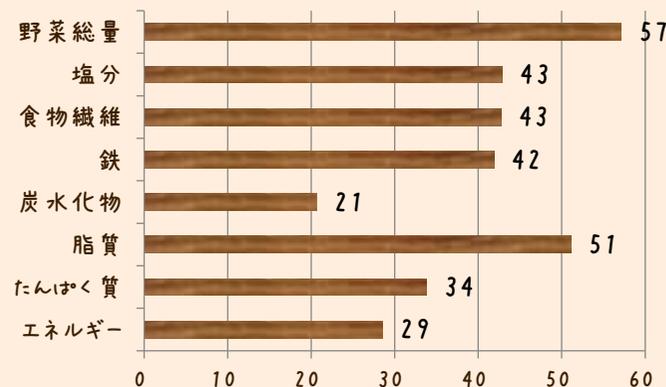
11月14日



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