

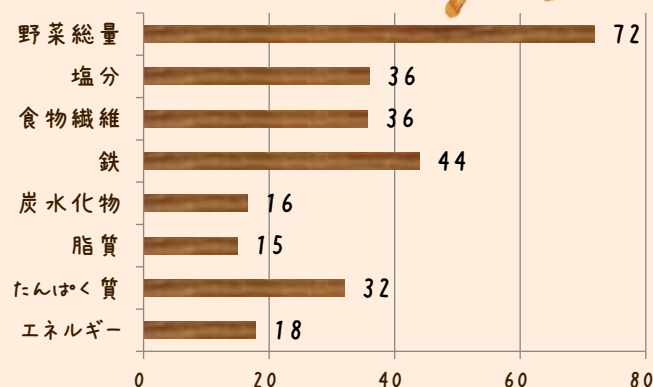
日替わり定食

鶏肉のしそ焼き

11月15日

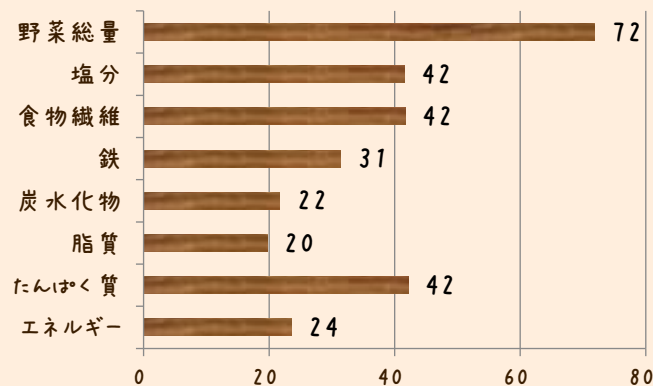


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	483 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	252 g	総重量	731 g
たんぱく質	36.7 g	鉄	3.3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	64 g	糖質	56.5 g
主菜) 鶏肉のしそ焼き	146 kcal		
副菜) ぎんなんとたけのこの煮物	85 kcal		
副菜) ごまよごし	32 kcal		
汁物) つみれ汁	55 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

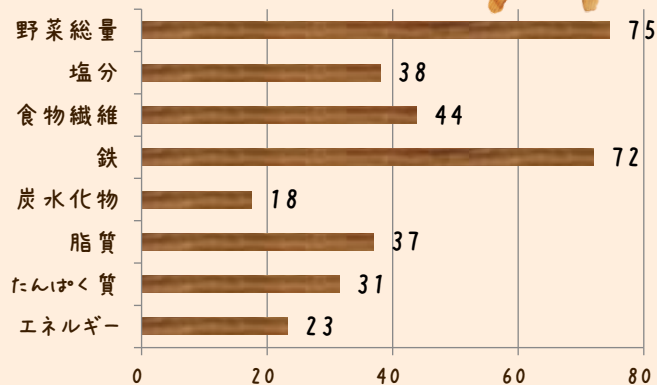
週替わり定食

さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース

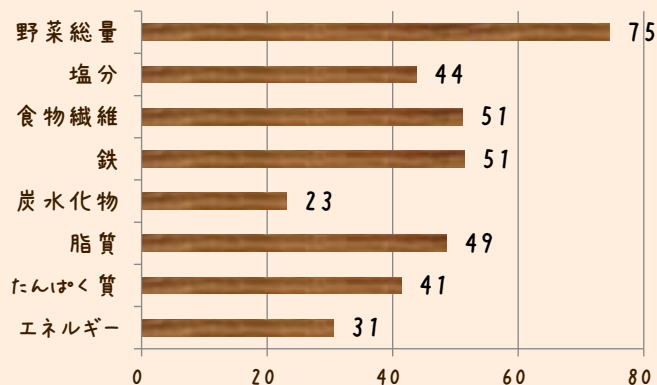
11月15日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	628 kcal	塩分量	2.85 g
野菜量	261 g	総重量	773 g
たんぱく質	36.1 g	鉄	5.4 mg
脂質	27.7 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	68.1 g	糖質	58.9 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)	ぎんなんとたけのこの煮物	85 kcal	
副菜)	ごまよごし	32 kcal	
汁物)	つみれ汁	55 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

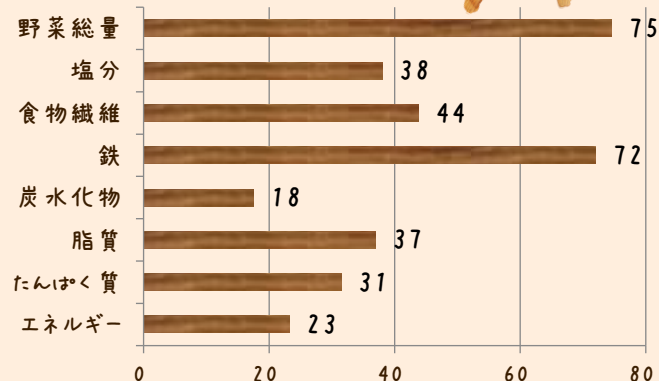
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

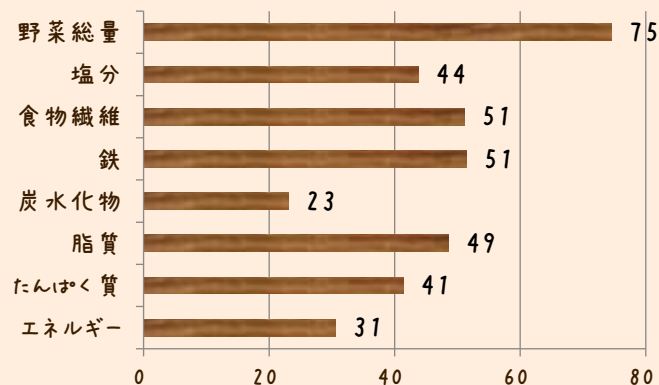
11月15日



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