

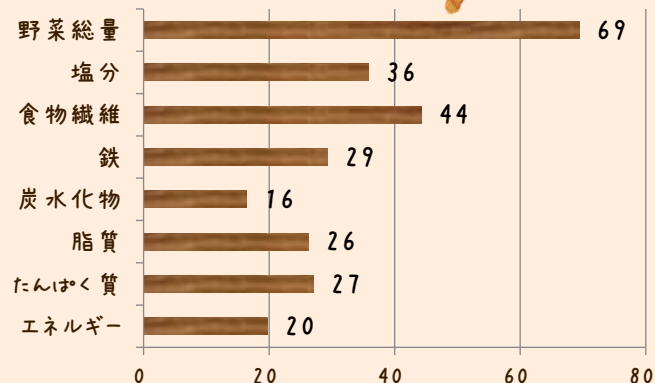
日替わり定食

豚肉の南部焼き

11月16日



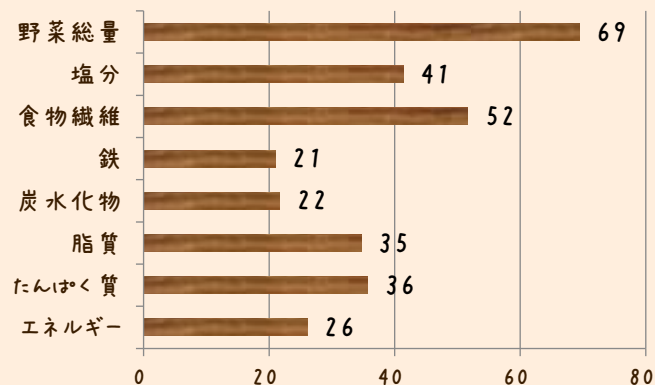
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	534 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	19.73 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	63.9 g	糖質	54.6 g
主菜) 豚肉の南部焼き	244 kcal		
副菜) キャベツのトマト煮	66 kcal		
副菜) 切干だいこんときゅうりの和え物	26 kcal		
汁物) 椎茸と長ねぎのみそ汁	33 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)



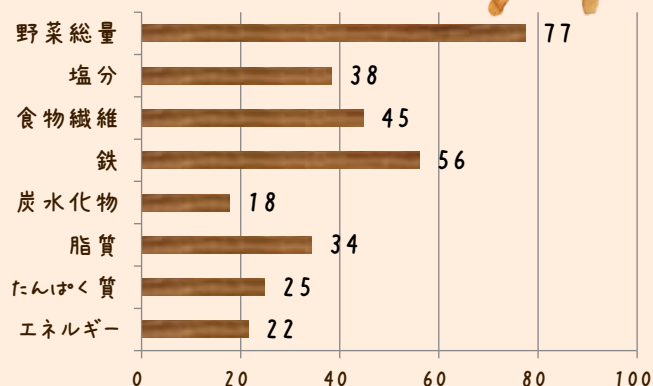
週替わり定食

さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース

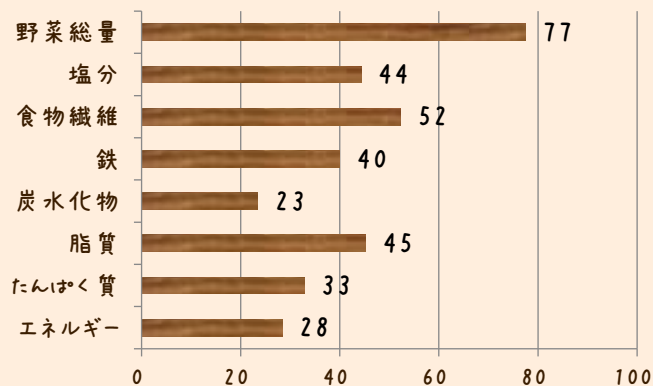
11月16日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	581 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	271 g	総重量	704 g
たんぱく質	28.6 g	鉄	4.2 mg
脂質	25.8 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	69.1 g	糖質	59.7 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)	キャベツのトマト煮		66 kcal
副菜)	切干だいこんときゅうりの和え物		26 kcal
汁物)	椎茸と長ねぎのみそ汁		33 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

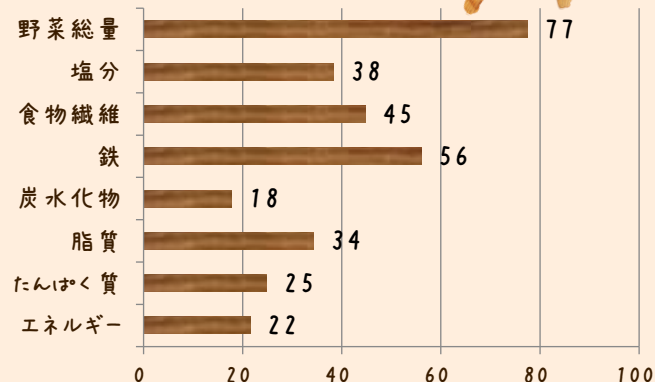
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

11月16日

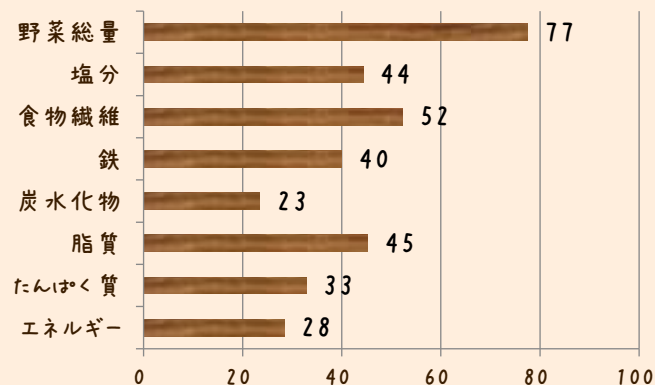


男性:栄養充足率(%表記)



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		

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