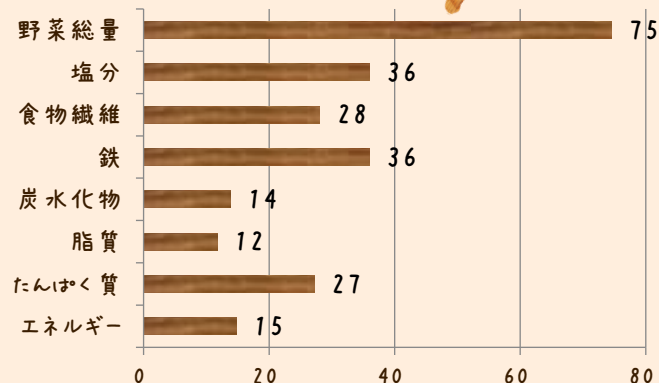


日替わり定食 バーベキューチキン

11月17日

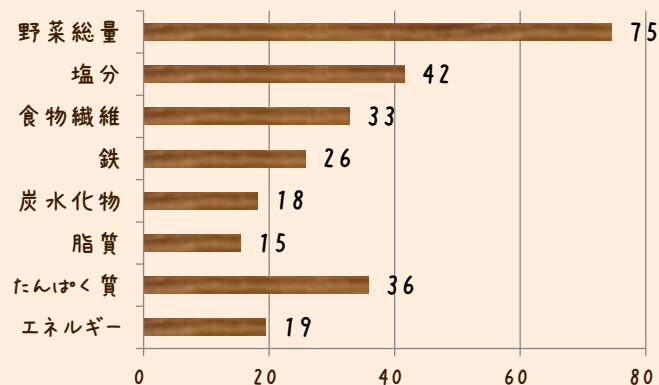


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	399 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	261 g	総重量	665 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	8.78 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	53.7 g	糖質	47.8 g
主菜)	バーベキューチキン		149 kcal
副菜)	だいこんとツナの炒め物		39 kcal
副菜)	青菜ののり和え		17 kcal
汁物)	トマトのみそ汁		29 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

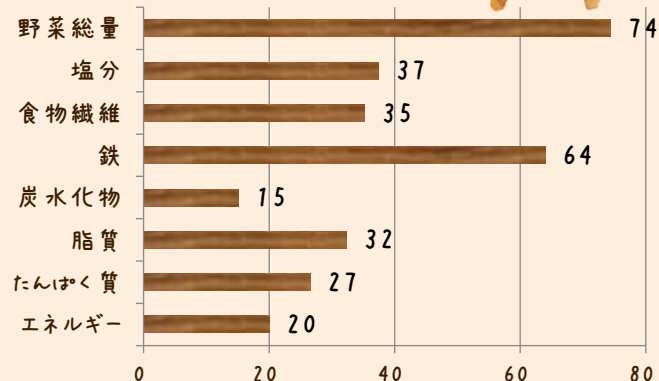
週替わり定食

さばの竜田揚げ 岩下の新生姜タルタルソース

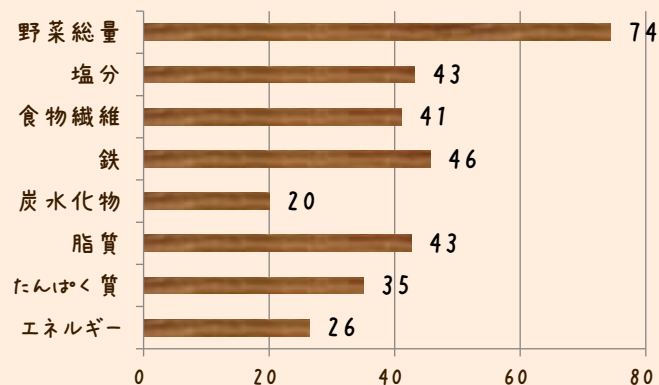
11月17日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	541 kcal	塩分量	2.81 g
野菜量	261 g	総重量	692 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	4.8 mg
脂質	24.3 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	58.9 g	糖質	51.5 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)	だいこんとツナの炒め物		39 kcal
副菜)	青菜ののり和え		17 kcal
汁物)	トマトのみろ汁		29 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

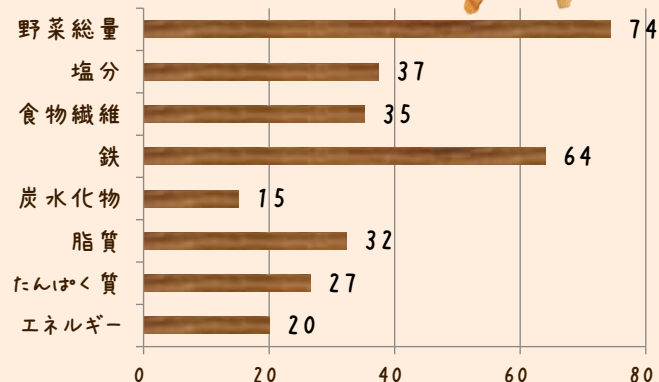
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

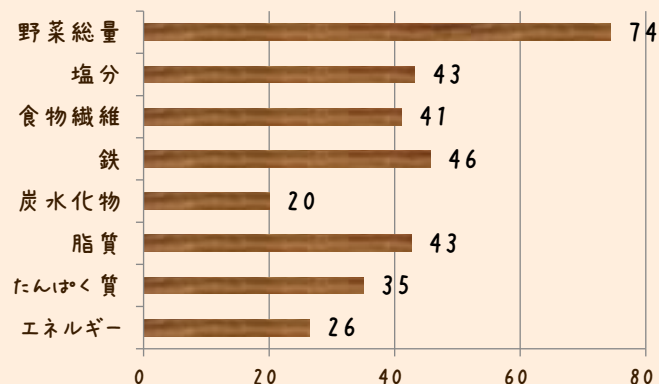
11月17日



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