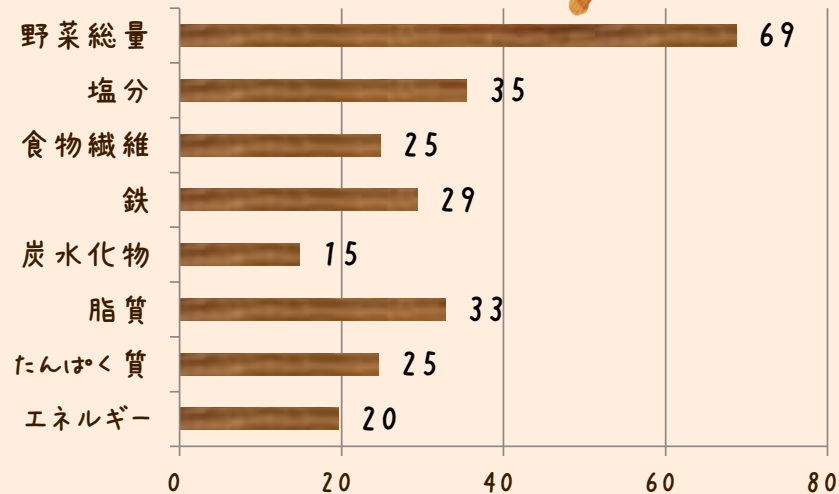
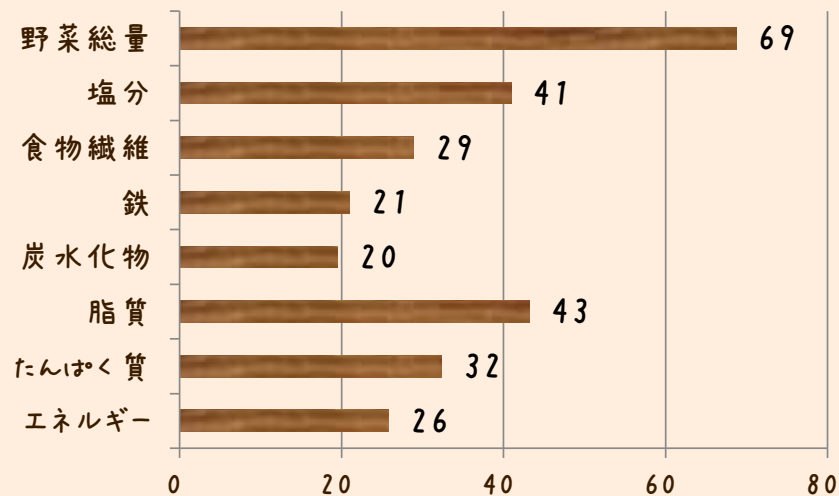




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

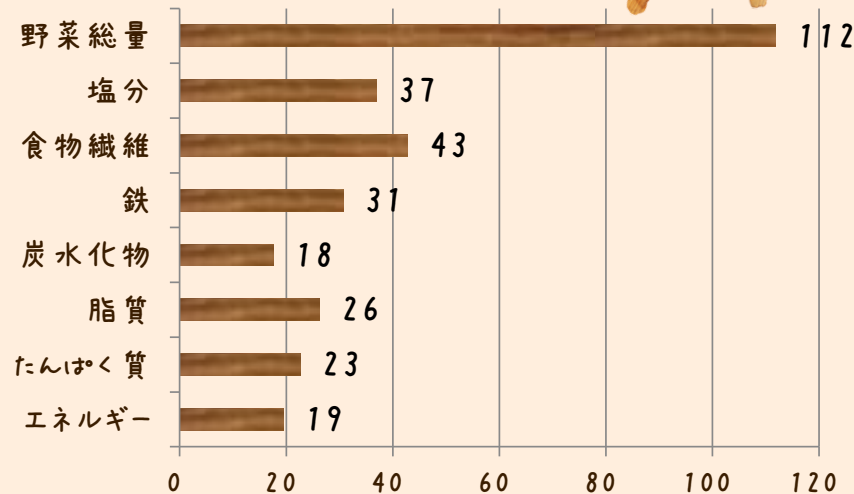


カロリー	529 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	241 g	総重量	659 g
たんぱく質	28.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	24.6 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	57.5 g	糖質	52.3 g
主菜)	鯖のハーブパン粉焼き		264 kcal
副菜)	かぶの洋風煮		57 kcal
副菜)	ヤングコーンといんげんのサラダ		34 kcal
汁物)	もやしのスープ		9 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

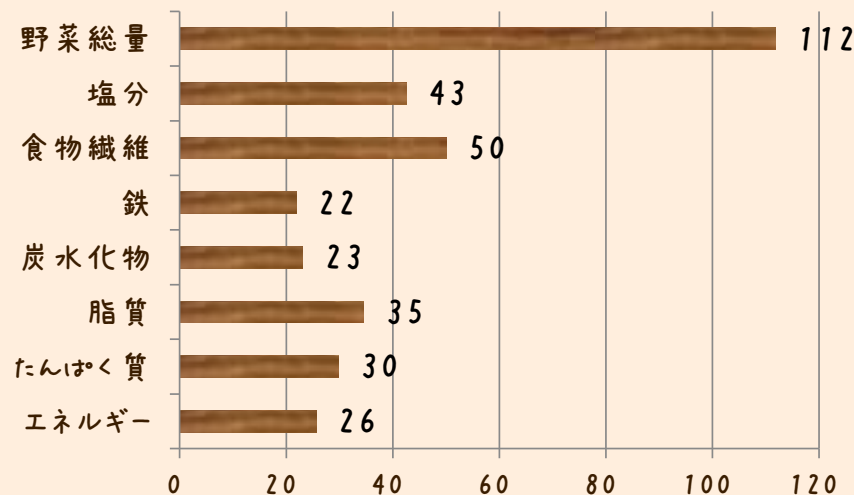
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	526 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	392 g	総重量	816 g
たんぱく質	26.0 g	鉄	2.3 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	9.0 g
炭水化物	68.2 g	糖質	59.2 g
主菜)	ツナ入り和風おろし鶏ハンバーグ		261 kcal
副菜)	かぶの洋風煮		57 kcal
副菜)	ヤングコーンといんげんのサラダ		34 kcal
汁物)	もやしのスープ		9 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

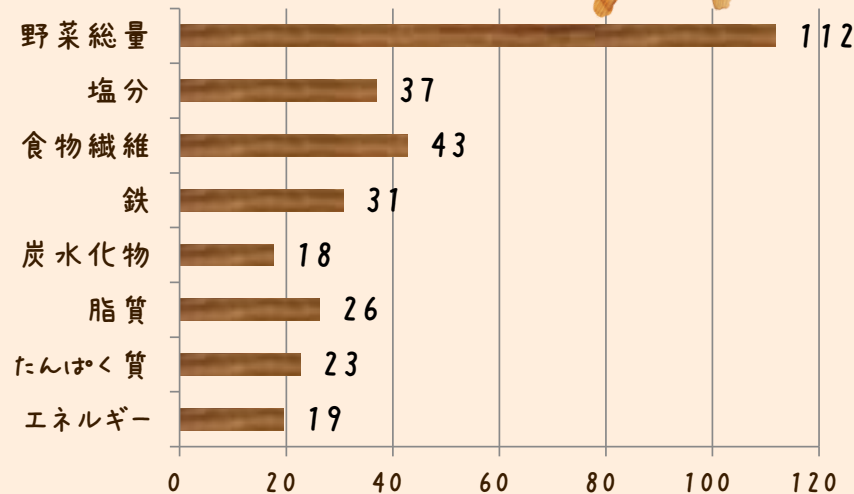
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

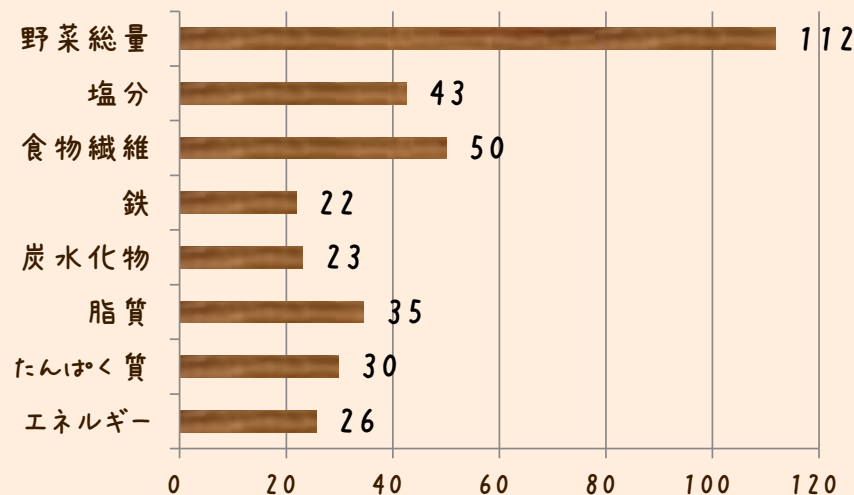
11月20日



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