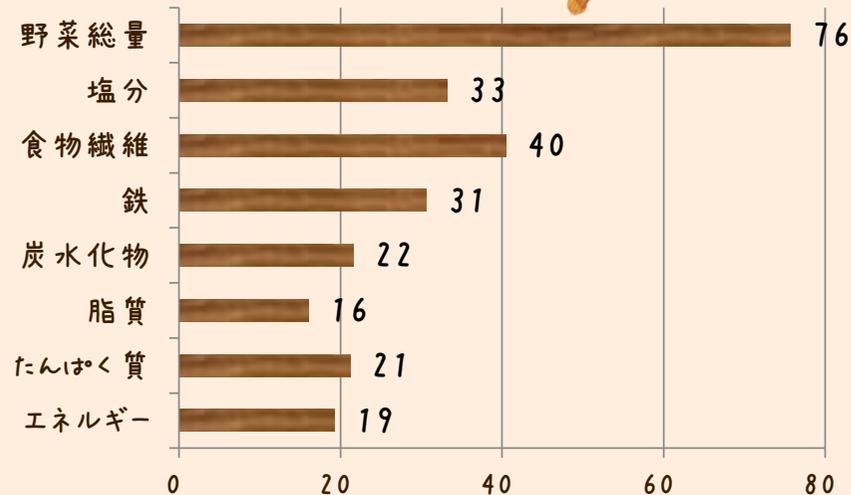
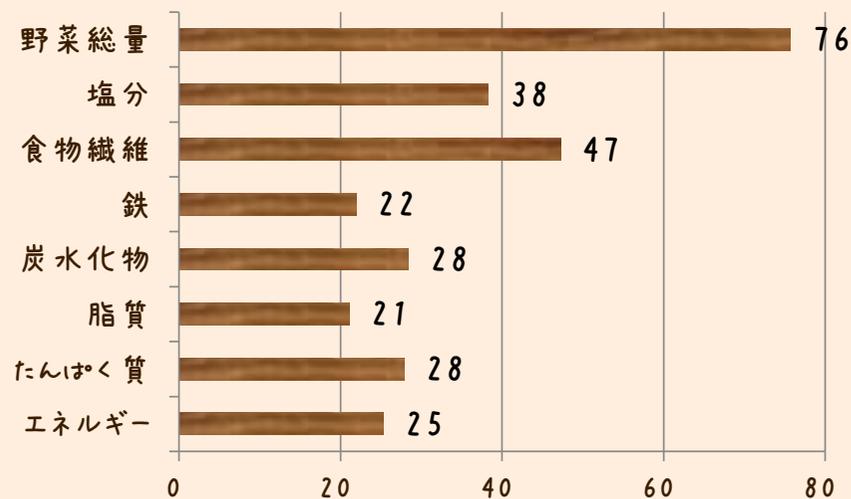




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

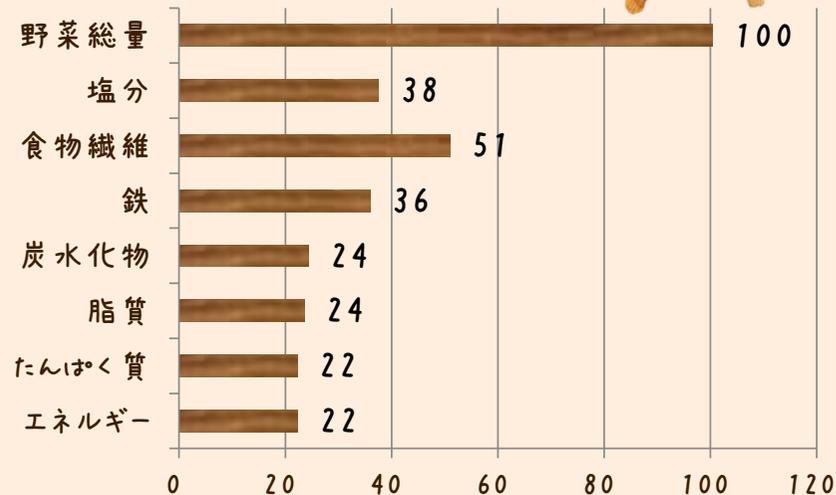


カロリー	519 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	265 g	総重量	668 g
たんぱく質	24.3 g	鉄	2.3 mg
脂質	12 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	83.7 g	糖質	75.2 g
主菜)	アスパラと豚肉のオイスターソース炒め		175 kcal
副菜)	韓国風五色炒め		58 kcal
副菜)	さつまいもとリンゴの重ね煮		112 kcal
汁物)	ザーサイスープ		9 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

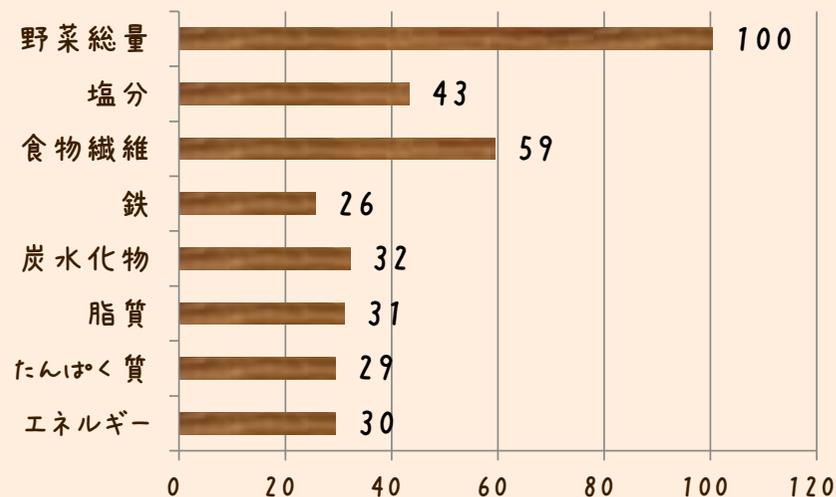


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	605 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	352 g	総重量	779 g
たんぱく質	25.6 g	鉄	2.7 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	94.8 g	糖質	84.1 g
主菜)	ツナ入り和風おろし鶏ハンバーグ		261 kcal
副菜)	韓国風五色炒め		58 kcal
副菜)	さつまいもとリンゴの重ね煮		112 kcal
汁物)	ザーサイスープ		9 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

※副菜、汁物の画像は一例です

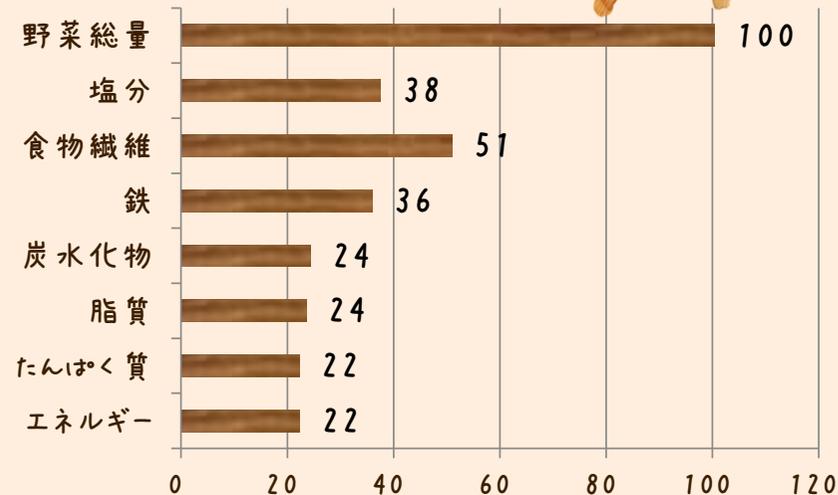
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

11月21日

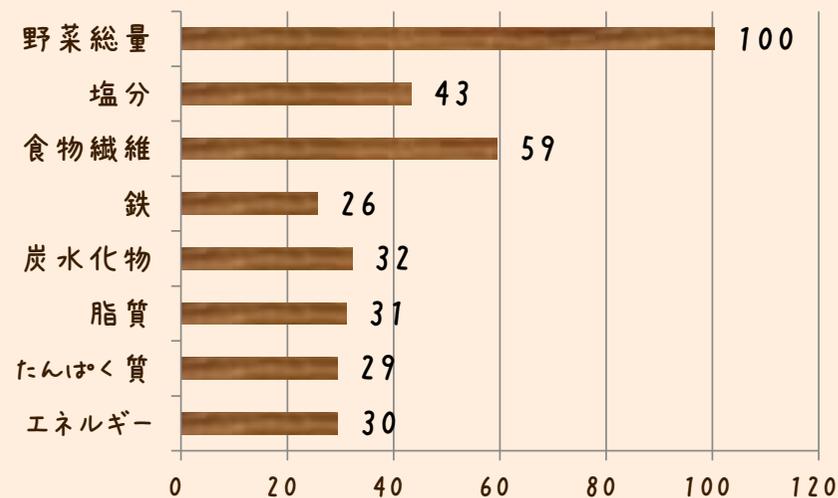


男性:栄養充足率(%表記)



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