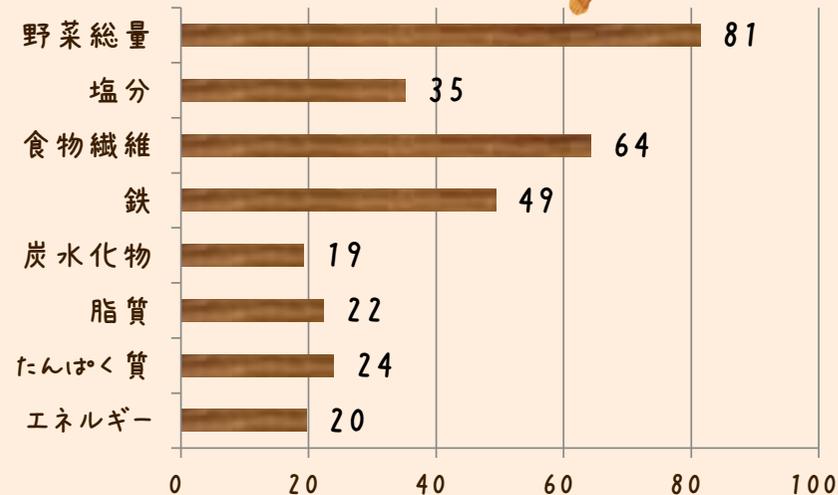




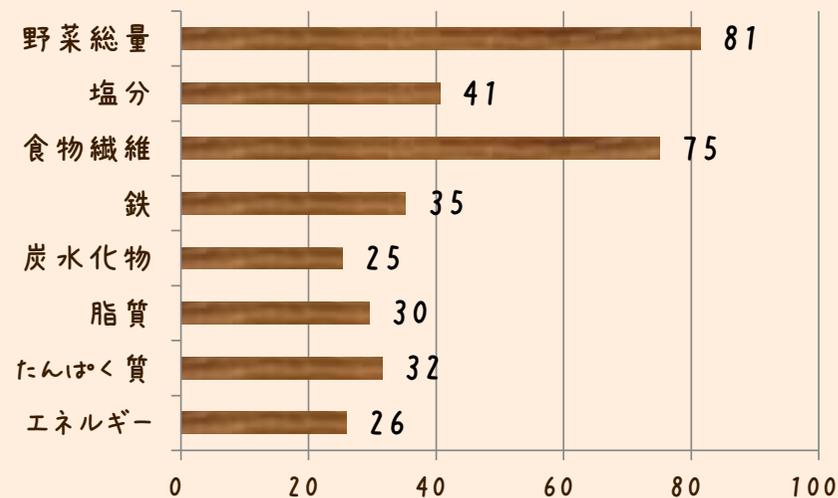
カロリー	531 kcal	塩分量	2.64 g
野菜量	285 g	総重量	727 g
たんぱく質	27.5 g	鉄	3.7 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	13.5 g
炭水化物	74.5 g	糖質	61.0 g
主菜) 中華風五目煮	206 kcal		
副菜) モロヘイヤサラダ	98 kcal		
副菜) 里いものおかか和え	41 kcal		
汁物) 桜えびのすまし汁	21 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)



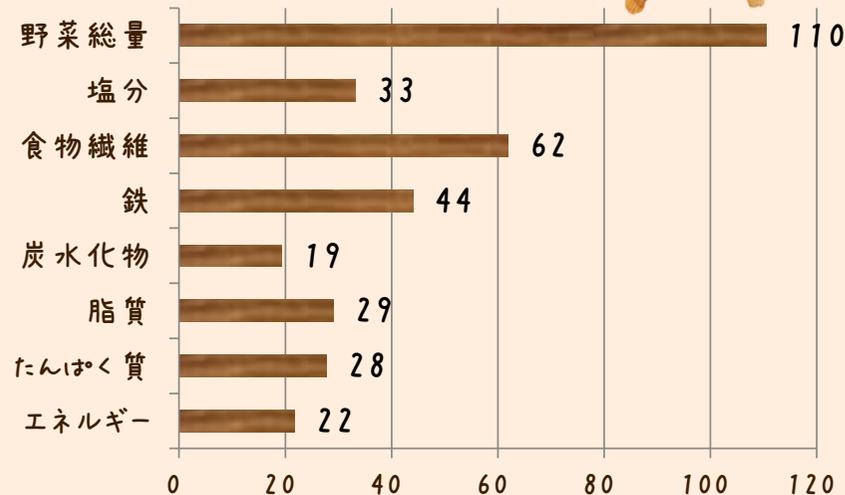
週替わり定食

ツナ入り和風おろし鶏ハンバーグ

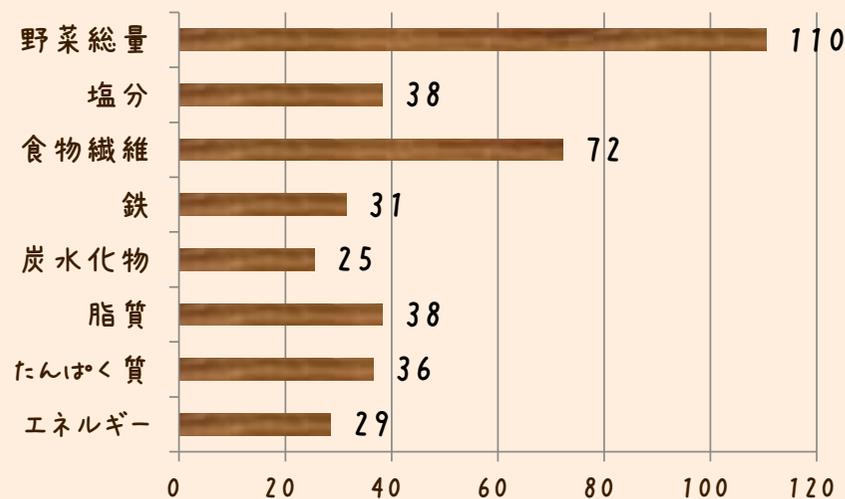
11月22日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	586 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	387 g	総重量	775 g
たんぱく質	31.8 g	鉄	3.3 mg
脂質	21.8 g	食物繊維	13.0 g
炭水化物	75.0 g	糖質	62.0 g
主菜)	ツナ入り和風おろし鶏ハンバーグ		261 kcal
副菜)	モロヘイヤサラダ		98 kcal
副菜)	里いものおかか和え		41 kcal
汁物)	桜えびのすまし汁		21 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

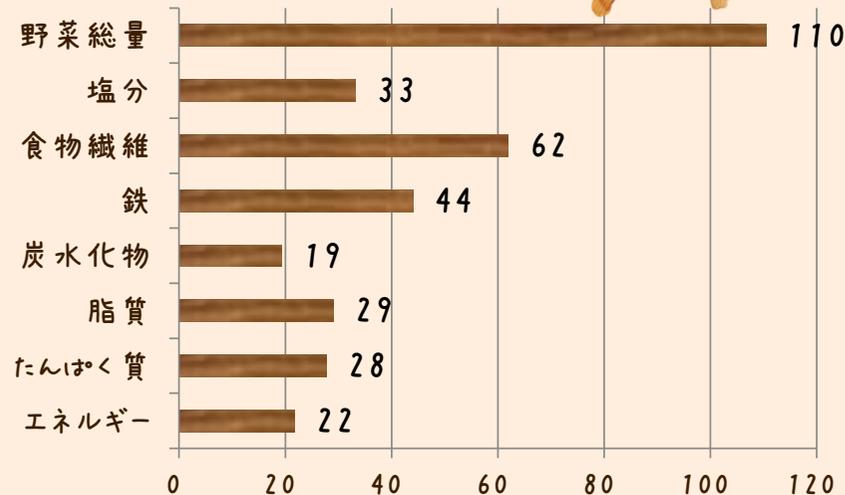
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

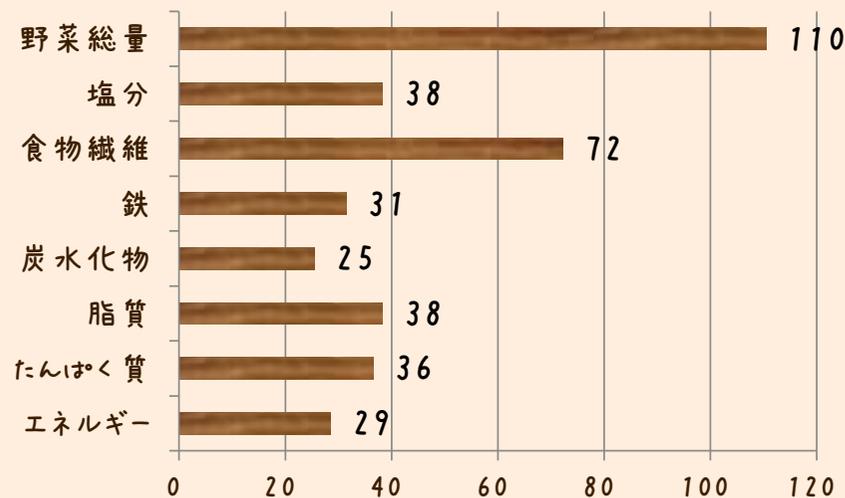
11月22日



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