

日替わり定食

ぶりの照り焼き

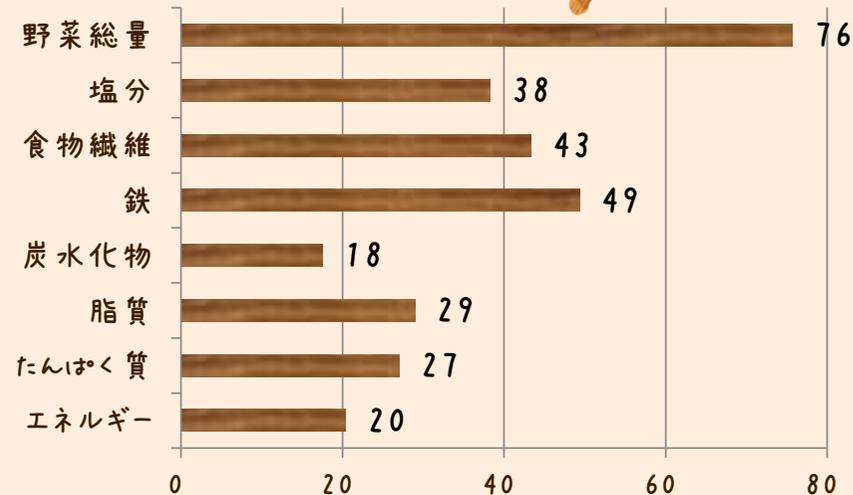
11月24日



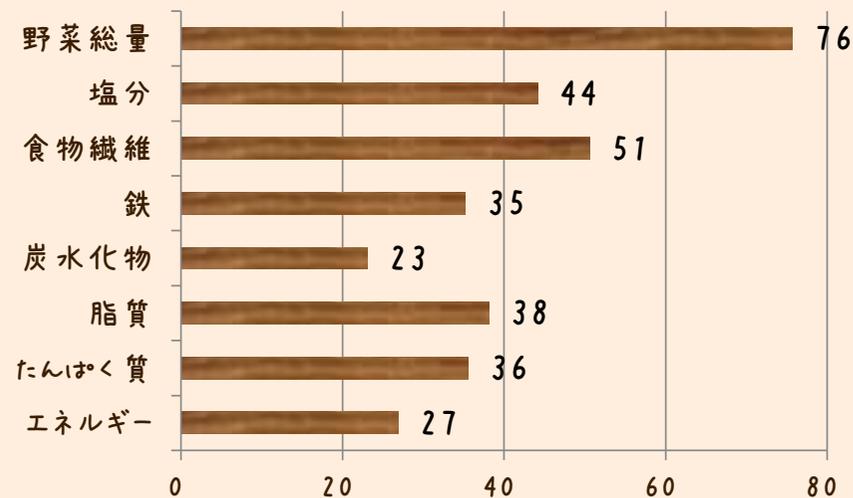
カロリー	551 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	265 g	総重量	672 g
たんぱく質	30.98 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.71 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	68.06 g	糖質	59.0 g
主菜) ぶりの照り焼き	277 kcal		
副菜) なすと里芋の煮物	50 kcal		
副菜) モロヘイヤのごま和え	41 kcal		
汁物) オクラスープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)

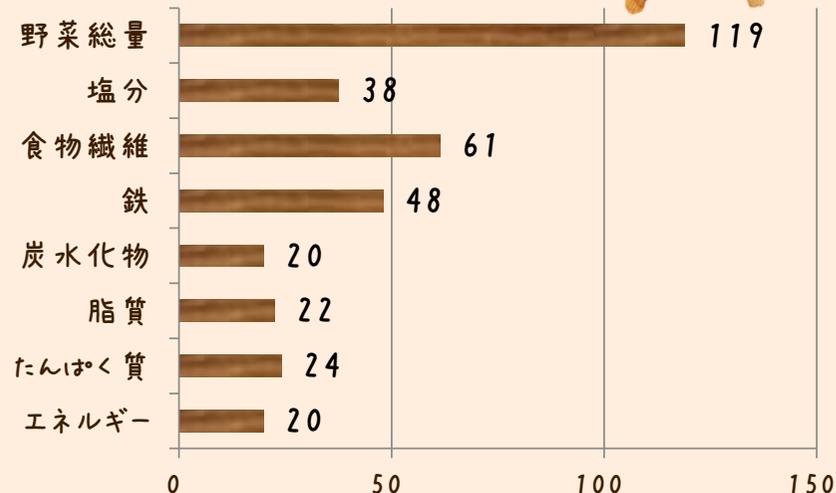


女性:栄養充足率(%表記)

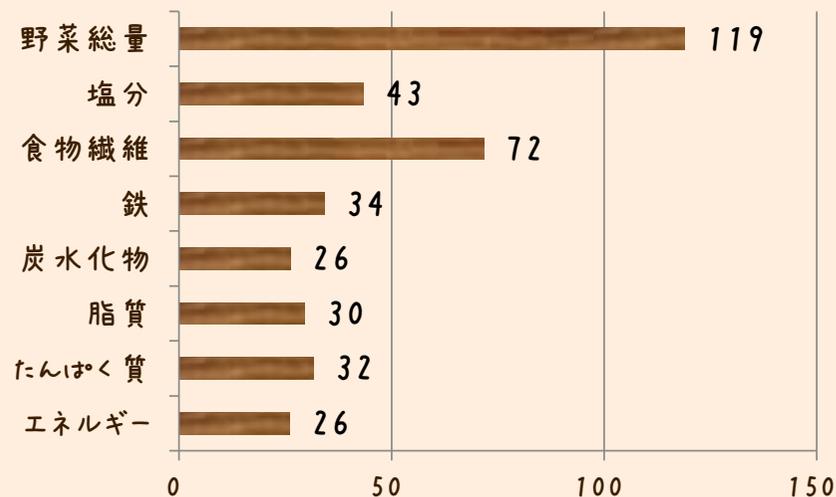




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	535 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	417 g	総重量	814 g
たんぱく質	27.6 g	鉄	3.6 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	12.9 g
炭水化物	77.3 g	糖質	64.4 g
主菜)	ツナ入り和風おろし鶏ハンバーグ		261 kcal
副菜)	なすと里芋の煮物		50 kcal
副菜)	モロヘイヤのごま和え		41 kcal
汁物)	オクラスープ		18 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

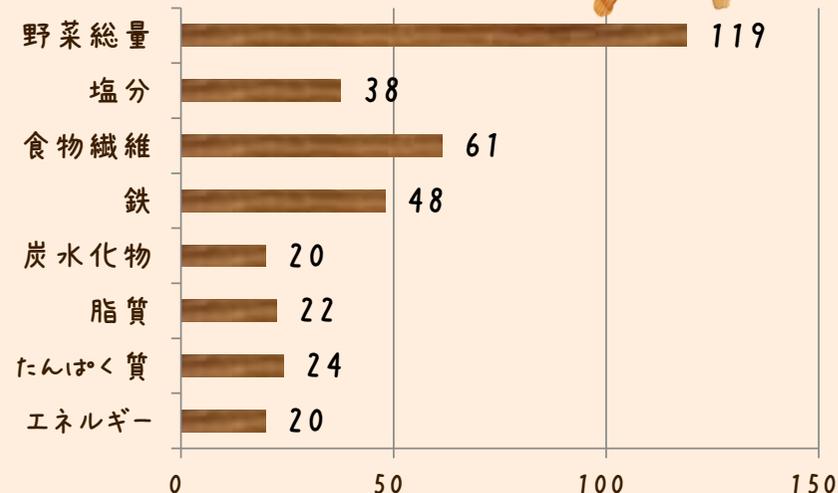
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

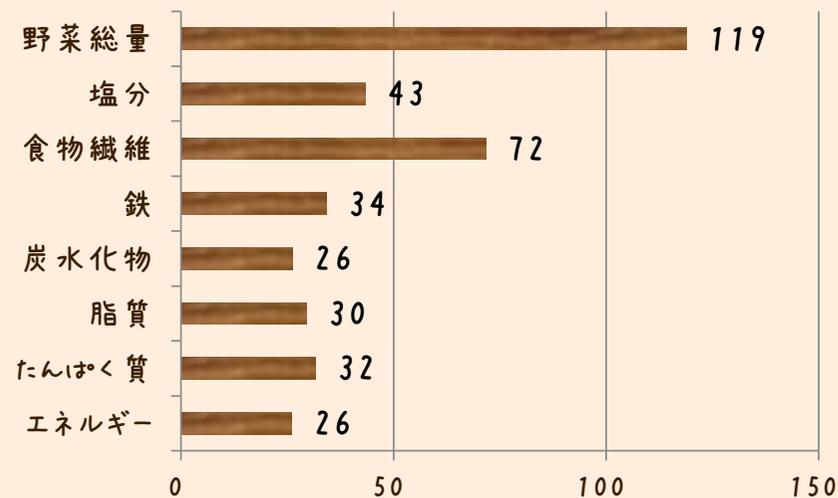
11月24日



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