

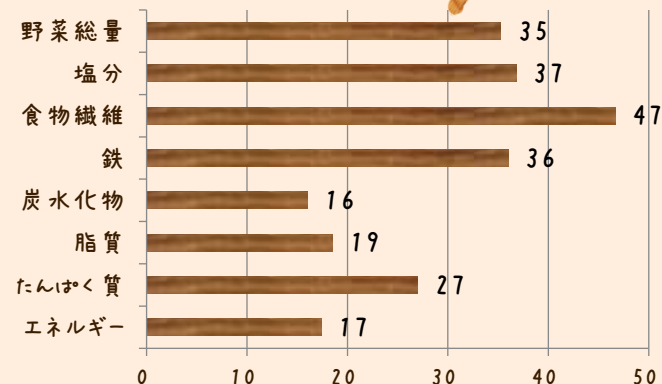
日替わり定食

チキンのきのこソースかけ

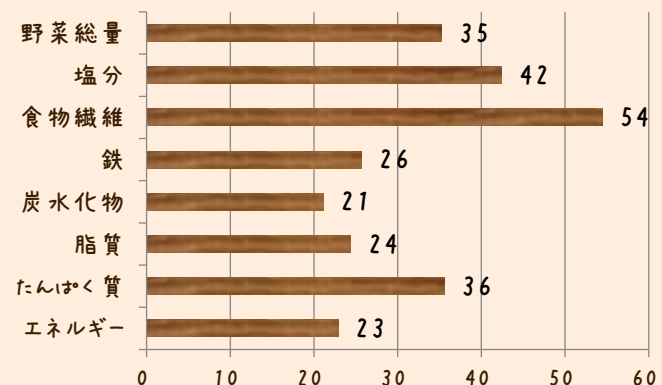
11月27日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	469 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	124 g	総重量	637 g
たんぱく質	31 g	鉄	2.7 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	62.2 g	糖質	52.4 g
主菜)	チキンのきのこソースかけ		149 kcal
副菜)	ブロッコリーのクリーム煮		96 kcal
副菜)	切干だいこんともずくの和え物		40 kcal
汁物)	キャベツとコーンのスープ		19 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

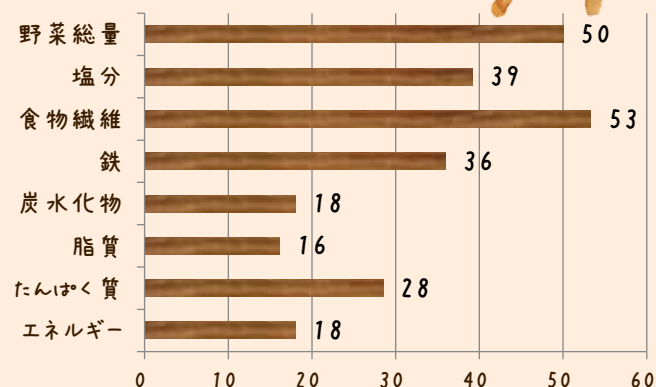
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

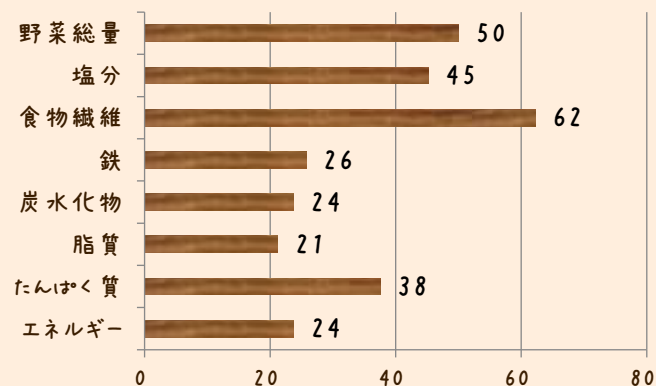
11月27日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	487 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	175 g	総重量	722 g
たんぱく質	32.7 g	鉄	2.7 mg
脂質	12.1 g	食物繊維	11.2 g
炭水化物	69.9 g	糖質	58.7 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		167 kcal
副菜)	ブロッコリーのクリーム煮		96 kcal
副菜)	切干だいこんともずくの和え物		40 kcal
汁物)	キャベツとコーンのスープ		19 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

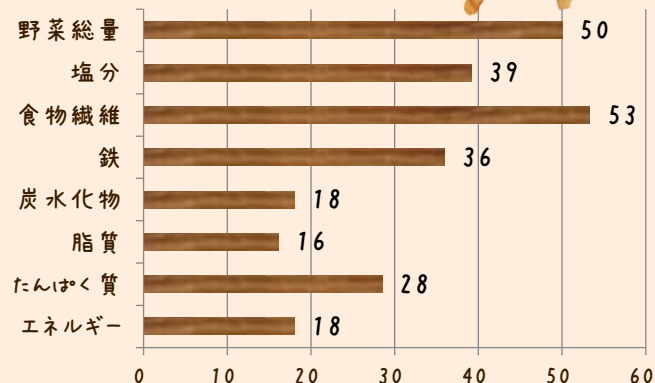
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

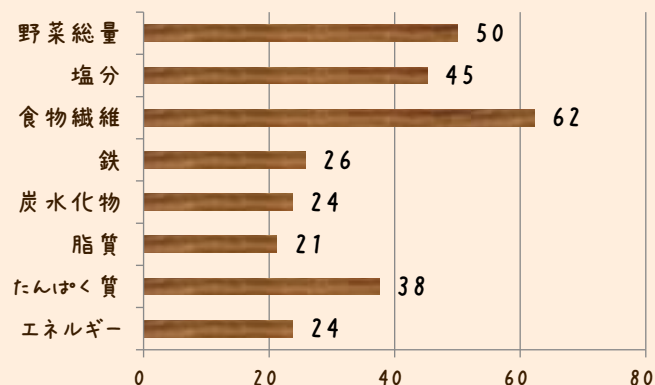
11月27日



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