

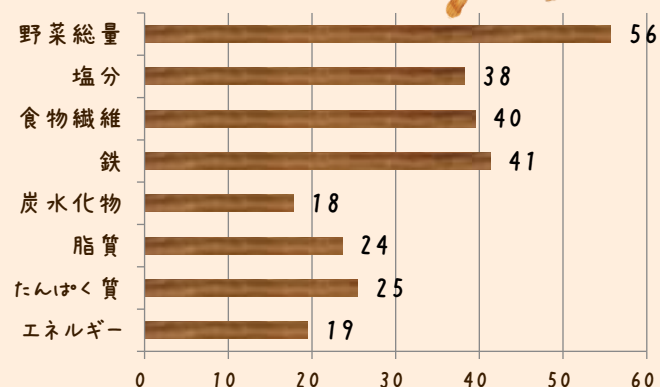
日替わり定食

豚肉のわさび醤油焼き

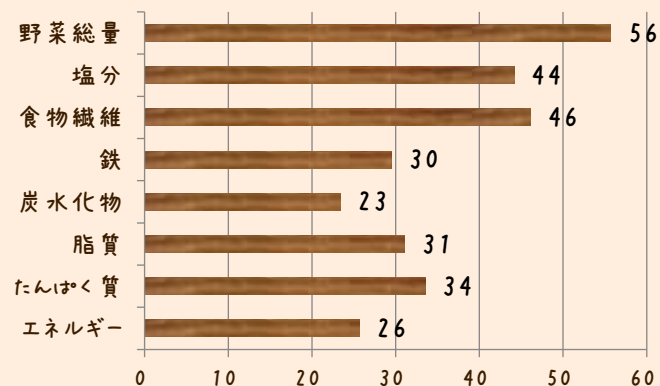
11月28日



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	2.87 g
野菜量	195 g	総重量	657 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	68.9 g	糖質	60.6 g
主菜)	豚肉のわさび醤油焼き		246 kcal
副菜)	小松菜と桜えびの炒め物		44 kcal
副菜)	(柿)とこんにゃくの白和え		60 kcal
汁物)	大豆もやしのキムチスープ		11 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

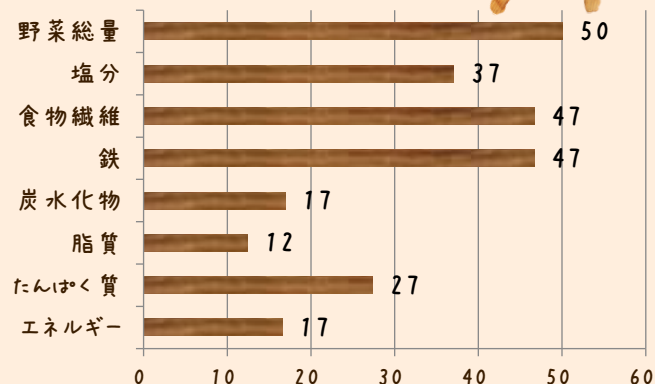
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

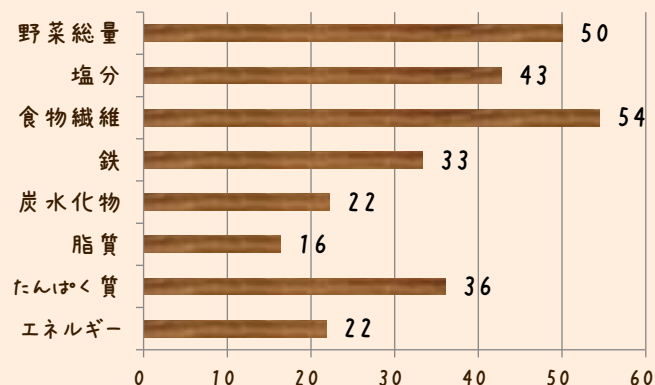
11月28日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	447 kcal	塩分量	2.78 g
野菜量	175 g	総重量	724 g
たんぱく質	31.4 g	鉄	3.5 mg
脂質	9.3 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.8 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		167 kcal
副菜)	小松菜と桜えびの炒め物		44 kcal
副菜)	(柿)とこんにゃくの白和え		60 kcal
汁物)	大豆もやしのキムチスープ		11 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

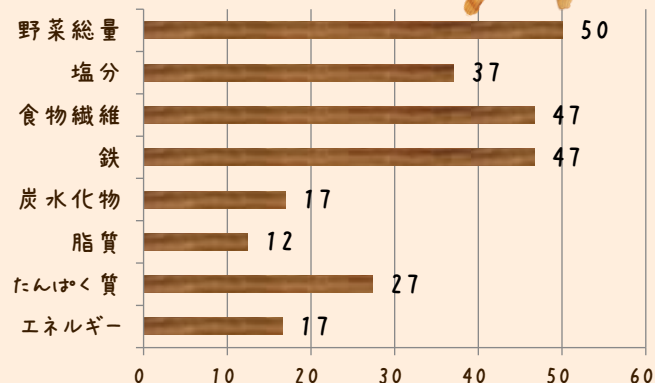
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

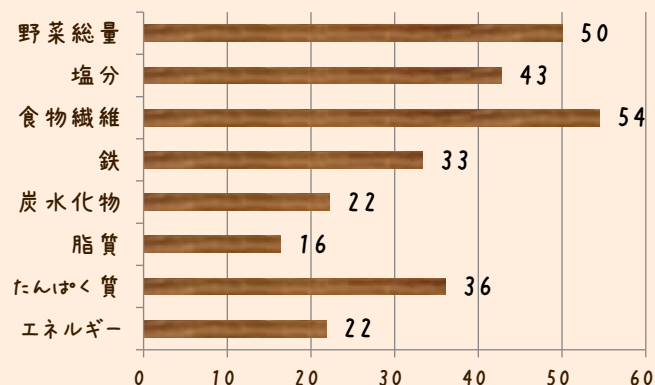
11月28日



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