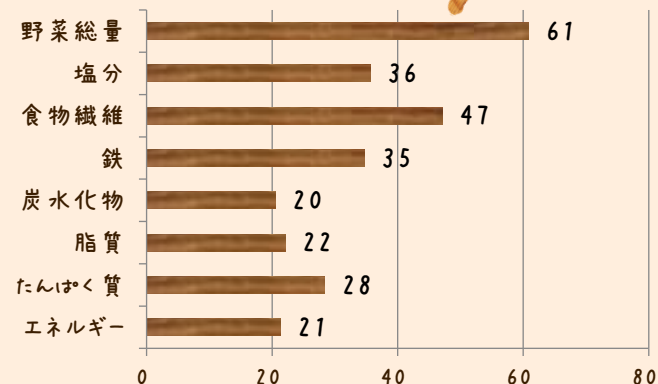


日替わり定食

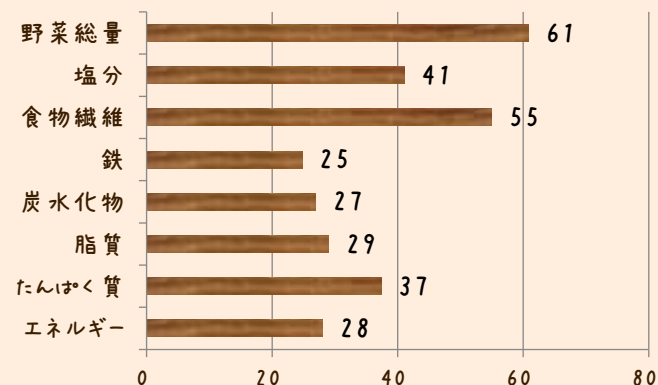
ピーナッツ入り酢鶏



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	575 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	213 g	総重量	786 g
たんぱく質	32.56 g	鉄	2.6 mg
脂質	16.54 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	79.45 g	糖質	69.6 g
主菜) ピーナッツ入り酢鶏	313 kcal		
副菜) たことオクラの酢味噌和え	58 kcal		
副菜) こんにゃくとおかひじきの煮物	14 kcal		
汁物) 貝割れだいこんのスープ	25 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

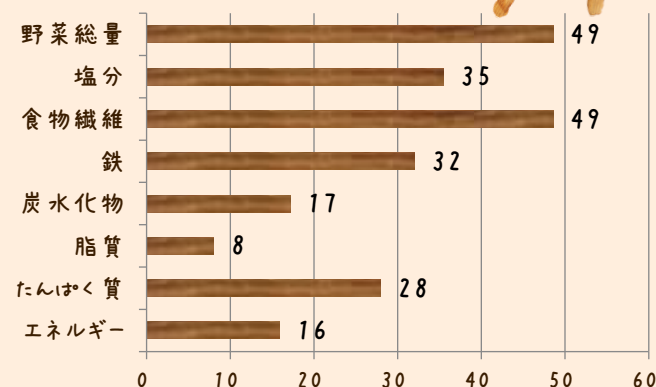
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

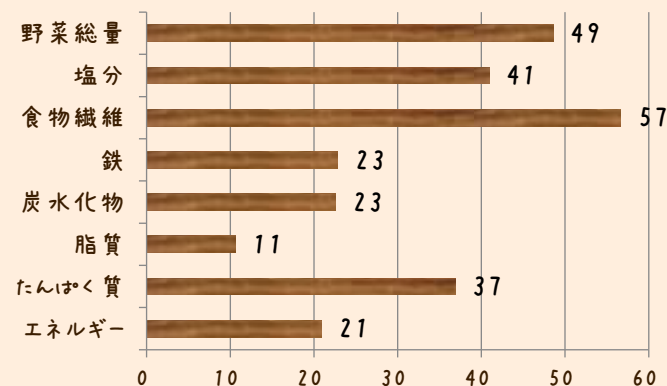
11月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	429 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	170 g	総重量	715 g
たんぱく質	32.1 g	鉄	2.4 mg
脂質	6.0 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	66.6 g	糖質	56.4 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		167 kcal
副菜)	たことオクラの酢味噌和え		58 kcal
副菜)	こんにゃくとおかひじきの煮物		14 kcal
汁物)	貝割れだいこんのスープ		25 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

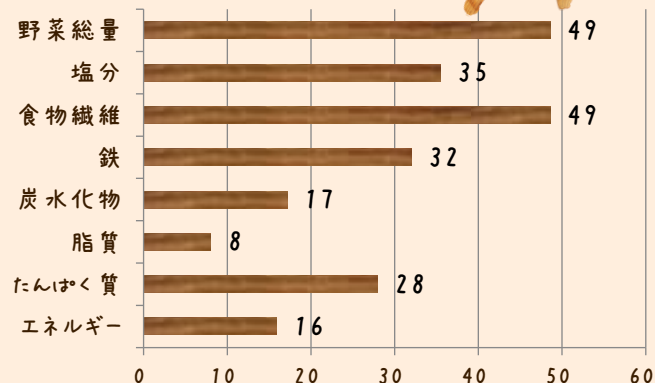
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

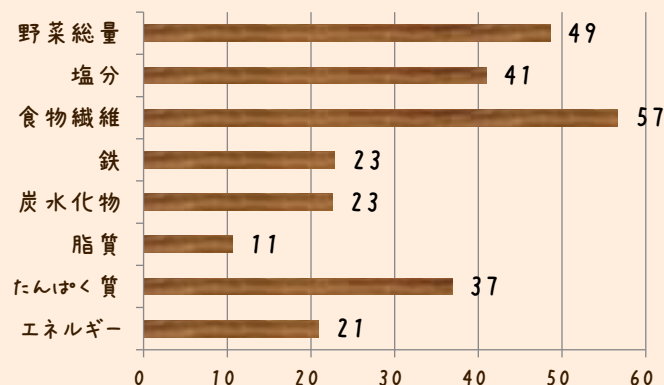
11月29日



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