

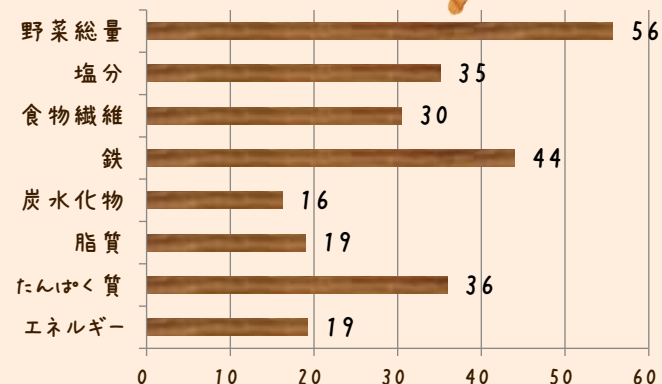
日替わり定食

鶏むね肉の香草焼き

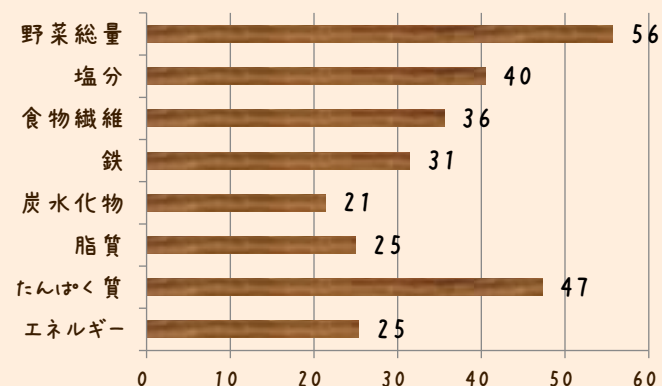
11月30日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	520 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	195 g	総重量	707 g
たんぱく質	41.2 g	鉄	3.3 mg
脂質	14.2 g	食物繊維	6.4 g
炭水化物	62.9 g	糖質	56.5 g
主菜)	鶏むね肉の香草焼き		159 kcal
副菜)	高野豆腐のミルク煮		153 kcal
副菜)	青梗菜の酢の物		22 kcal
汁物)	玉ねぎとコーンのスープ		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

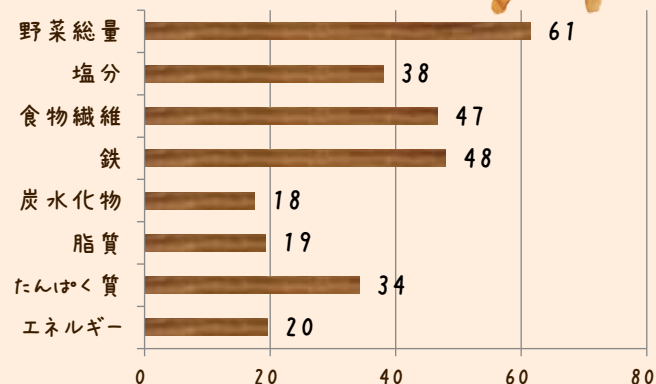
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

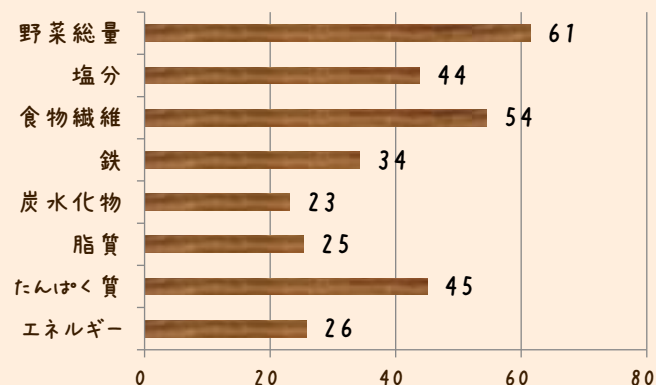
11月30日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	528 kcal	塩分量	2.85 g
野菜量	215 g	総重量	792 g
たんぱく質	39.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	14.4 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	68.1 g	糖質	58.3 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		167 kcal
副菜)	高野豆腐のミルク煮		153 kcal
副菜)	青梗菜の酢の物		22 kcal
汁物)	玉ねぎとコーンのスープ		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

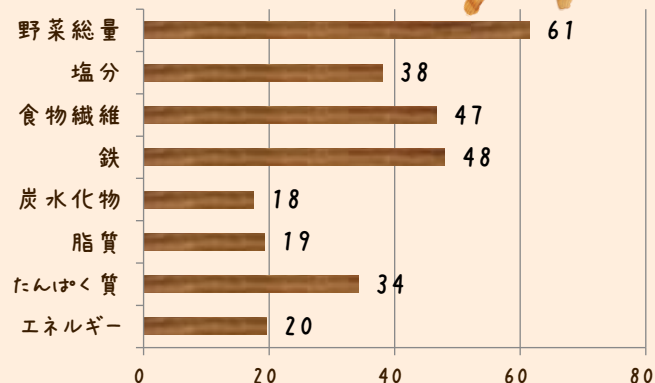
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

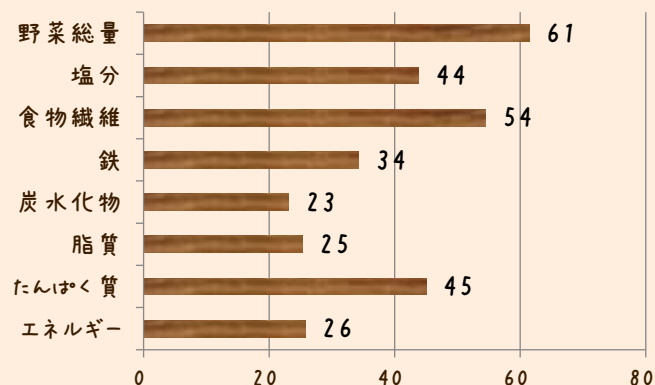
11月30日



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