

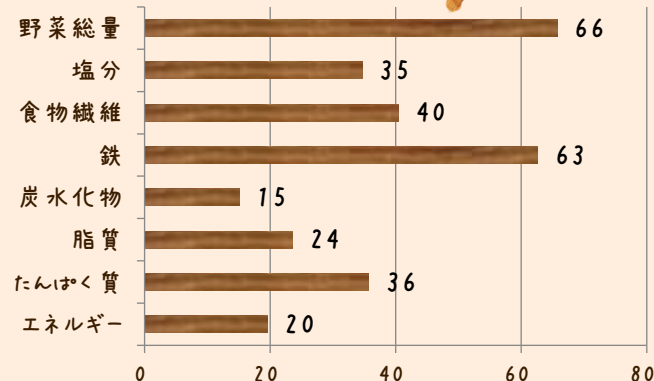
日替わり定食

# 鮭のピザ焼き

11月6日

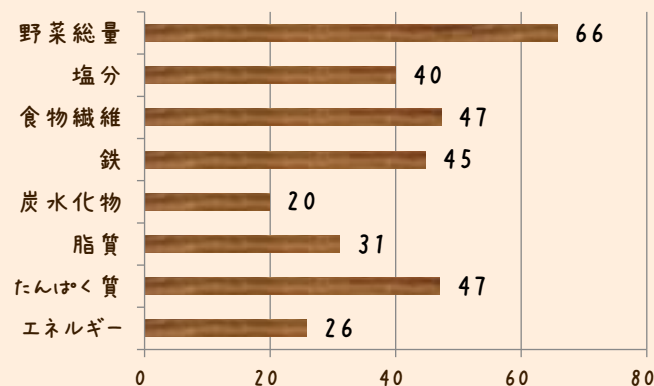


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	529 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	230 g	総重量	689 g
たんぱく質	41 g	鉄	4.7 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	58.5 g	糖質	50.0 g
主菜) 鮭のピザ焼き	225 kcal		
副菜) 小松菜と厚揚げの煮物	84 kcal		
副菜) きゅうりのごま酢和え	29 kcal		
汁物) キャベツのみろ汁	26 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

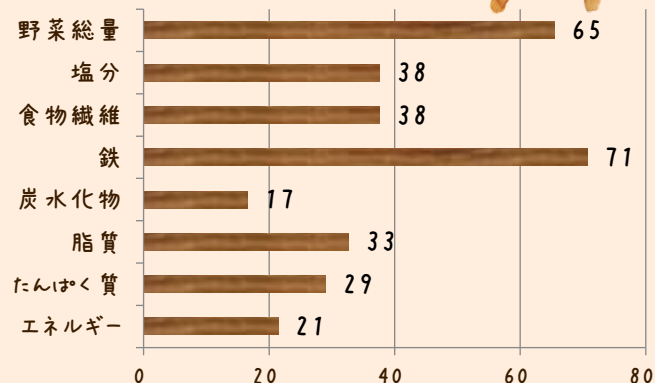
週替わり定食

# 餃子風ハンバーグ 2種の岩下の新生姜たれ添え

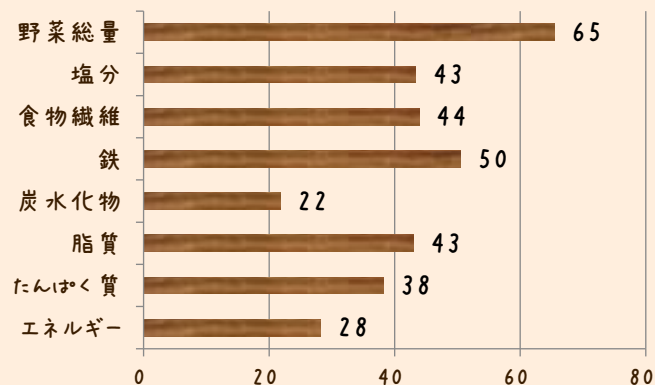
11月6日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	579 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	229 g	総重量	747 g
たんぱく質	33.3 g	鉄	5.3 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	64.2 g	糖質	56.3 g
主菜)	餃子風ハンバーグ 2種の岩下の新生姜たれ添え		275 kcal
副菜)	小松菜と厚揚げの煮物		84 kcal
副菜)	きゅうりのごま酢和え		29 kcal
汁物)	キャベツのみろ汁		26 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

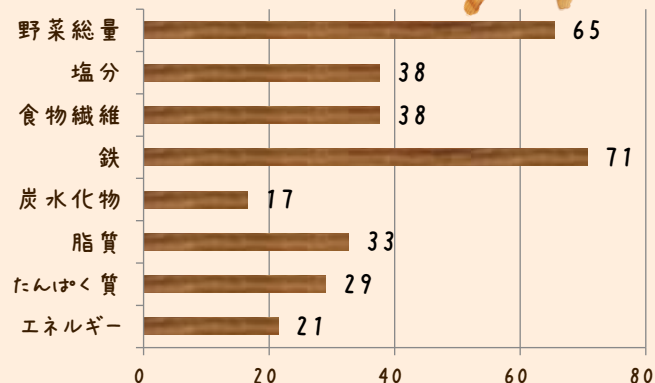
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

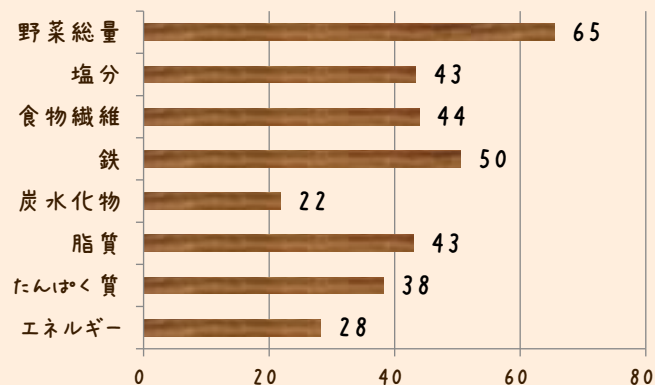
11月6日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	620 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	304 g	総重量	790 g
たんぱく質	25.7 g	鉄	3.1 mg
脂質	23.4 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	88 g	糖質	77.9 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		
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