

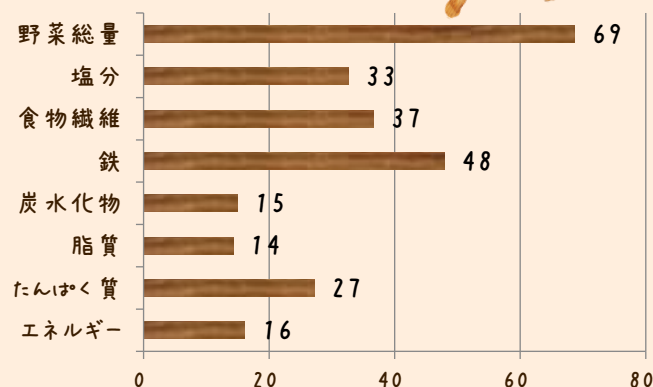
日替わり定食

鶏肉のなめこおろし煮

11月7日

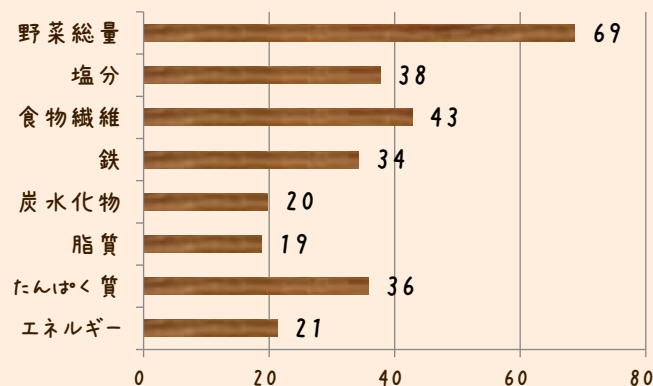


男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 436 kcal | 塩分量 | 2.45 g |
| 野菜量 | 241 g | 総重量 | 695 g |
| たんぱく質 | 31.2 g | 鉄 | 3.6 mg |
| 脂質 | 10.7 g | 食物繊維 | 7.7 g |
| 炭水化物 | 58.3 g | 糖質 | 50.6 g |
| 主菜) 鶏肉のなめこおろし煮 | 152 kcal | | |
| 副菜) ラタトゥイユ | 70 kcal | | |
| 副菜) 鮭の小松菜和え | 23 kcal | | |
| 汁物) とろろ昆布のみろ汁 | 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

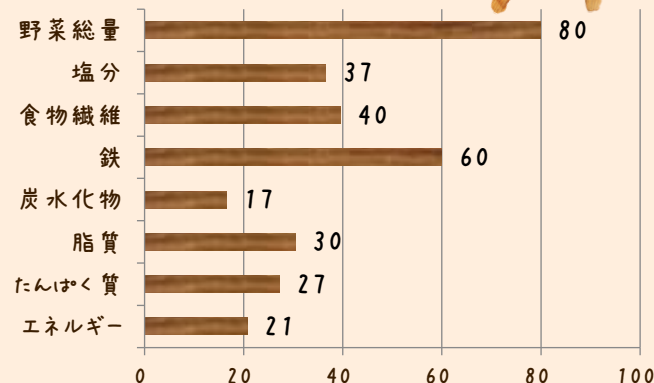
週替わり定食

餃子風ハンバーグ2種の岩下の新生姜たれ添え

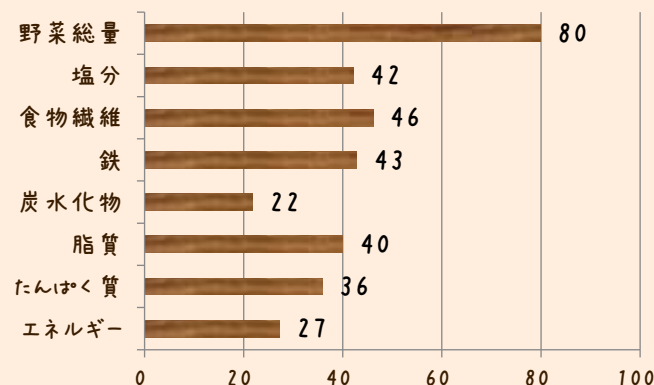
11月7日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|-----------------------|------|----------|
| カロリー | 559 kcal | 塩分量 | 2.74 g |
| 野菜量 | 280 g | 総重量 | 748 g |
| たんぱく質 | 31.2 g | 鉄 | 4.5 mg |
| 脂質 | 22.8 g | 食物繊維 | 8.3 g |
| 炭水化物 | 64.3 g | 糖質 | 56.0 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) | ラタトゥイユ | | 70 kcal |
| 副菜) | 鮭の小松菜和え | | 23 kcal |
| 汁物) | とろろ昆布のみろ汁 | | 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

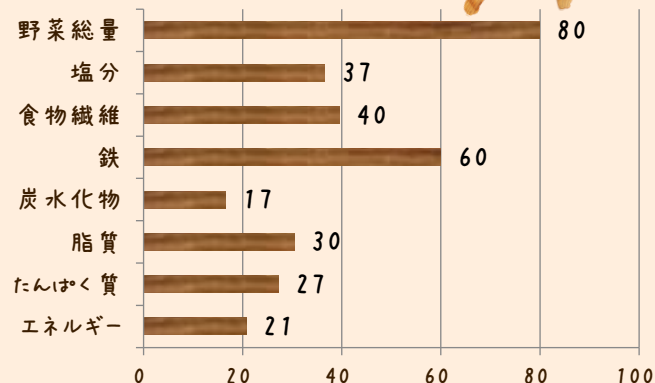
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

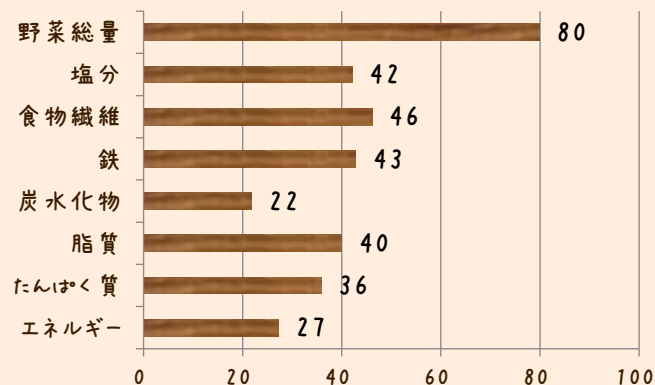
11月7日



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