

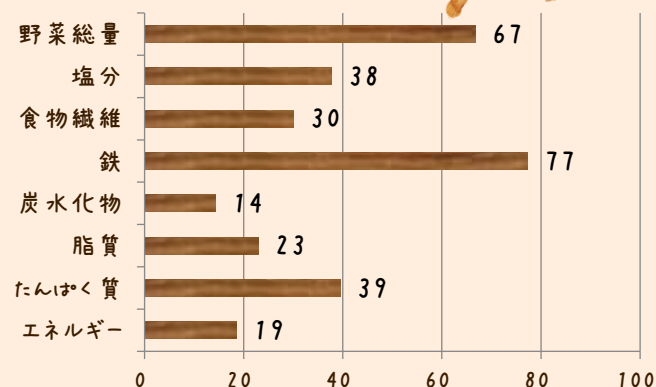
日替わり定食

さわらの梅蒸し

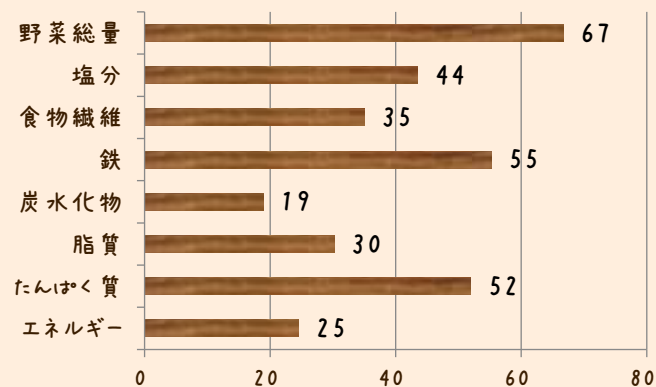
11月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜)	さわらの梅蒸し		192 kcal
副菜)	カリフラワーと卵のサラダ		73 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		44 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 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

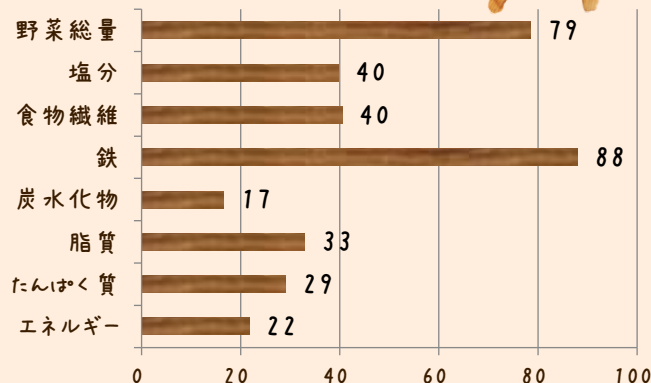
週替わり定食

餃子風ハンバーグ2種の岩下の新生姜たれ添え

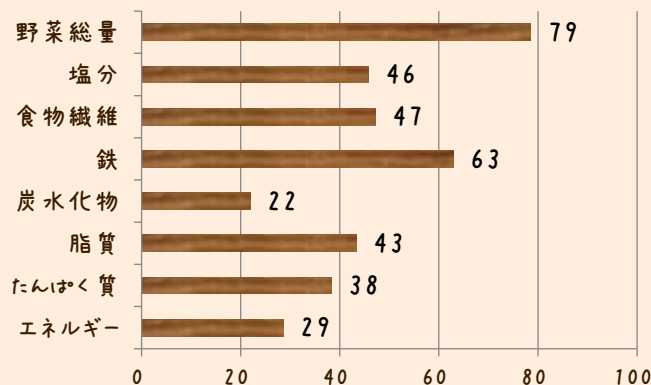
11月8日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	586 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	275 g	総重量	814 g
たんぱく質	33.4 g	鉄	6.6 mg
脂質	24.7 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	64.5 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)	カリフラワーと卵のサラダ		73 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		44 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 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

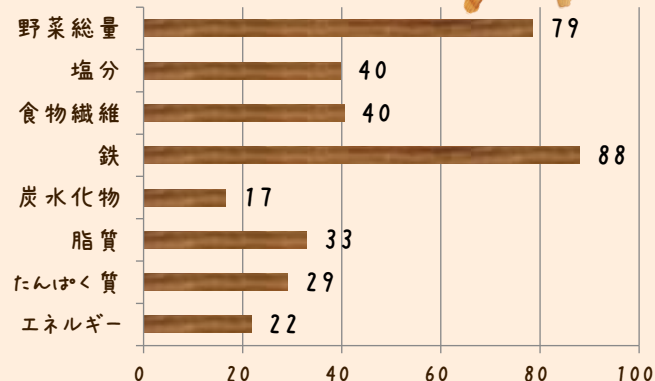
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

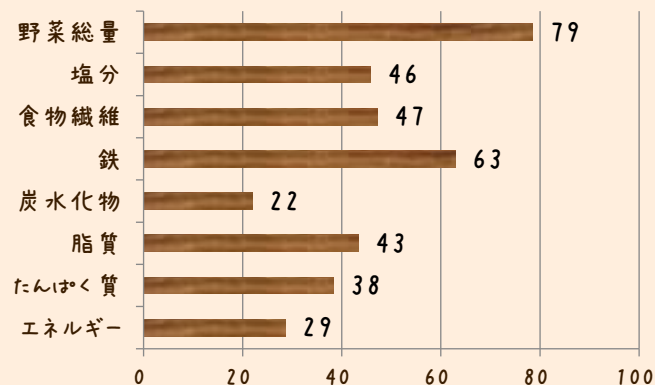
11月8日



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