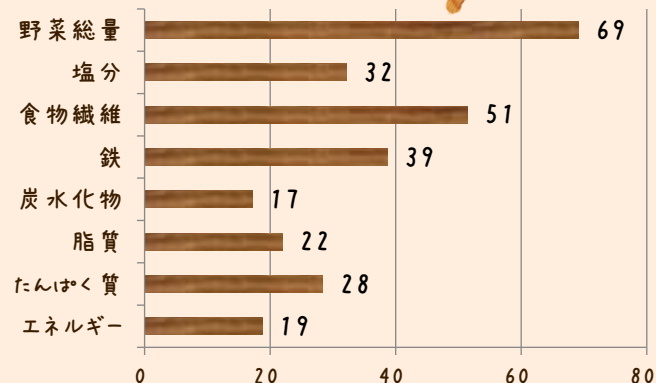
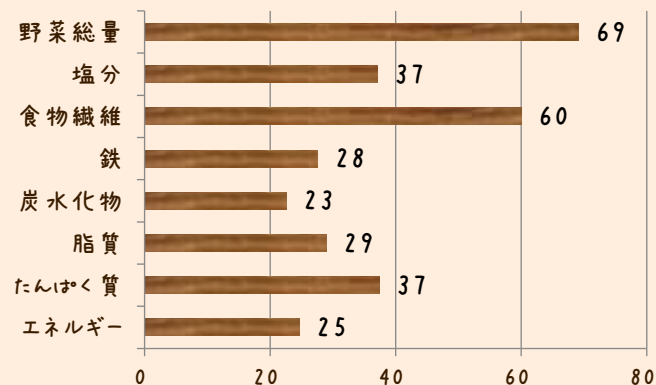




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	506 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	242 g	総重量	745 g
たんぱく質	32.6 g	鉄	2.9 mg
脂質	16.5 g	食物繊維	10.8 g
炭水化物	66.6 g	糖質	55.8 g
主菜)	チキンのデミグラスソース		189 kcal
副菜)	セサミサラダ		103 kcal
副菜)	和風キノコマリネ		37 kcal
汁物)	たまねぎのコンソメスープ		12 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

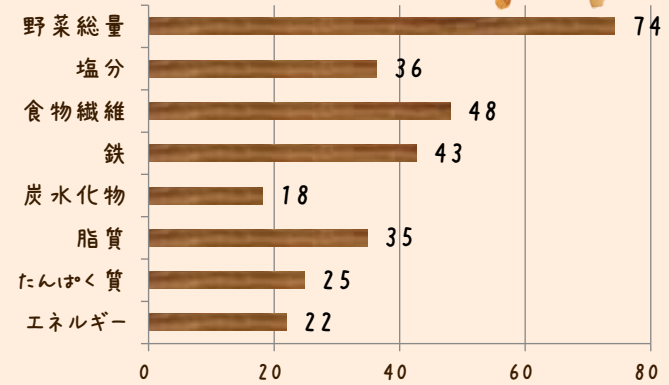
週替わり定食

# 餃子風ハンバーグ2種の岩下の新生姜たれ添え

11月9日

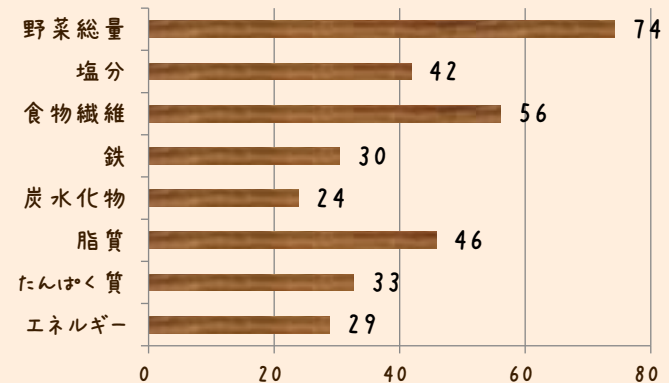


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	592 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	260 g	総重量	770 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	3.2 mg
脂質	26.1 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	70.4 g	糖質	60.3 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)	セサミサラダ		103 kcal
副菜)	和風キノコマリネ		37 kcal
汁物)	たまねぎのコンソメスープ		12 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  
※副菜、汁物の画像は一例です

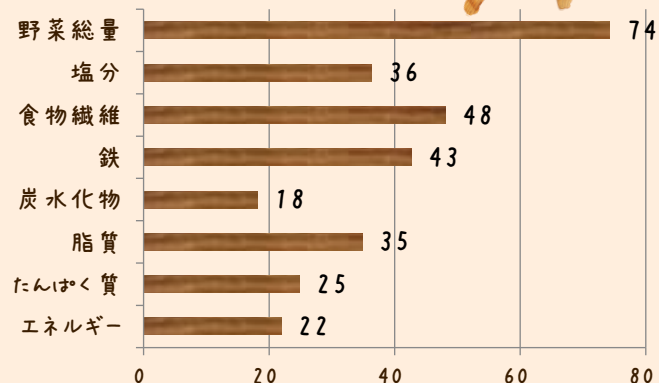
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

11月9日

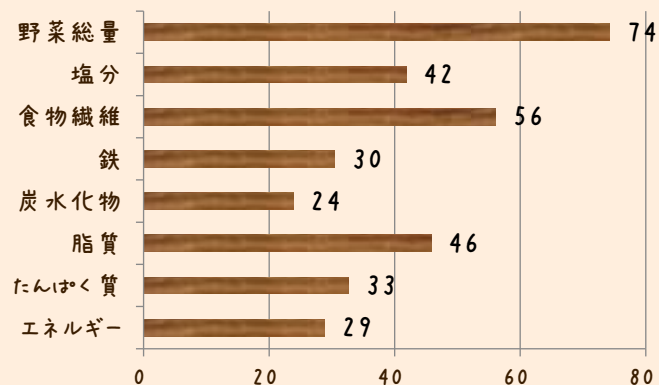


男性:栄養充足率(%表記)



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		

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