

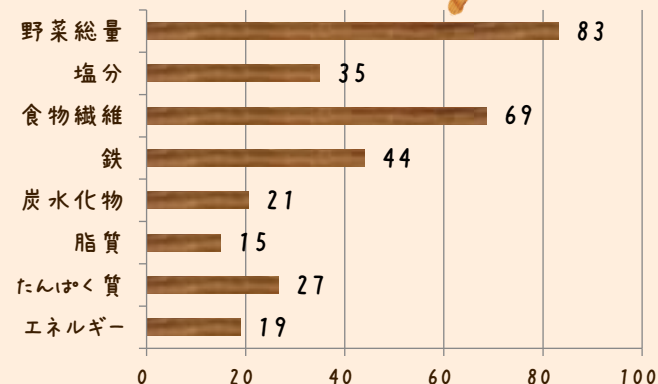
日 替わり定食

肉じゃが

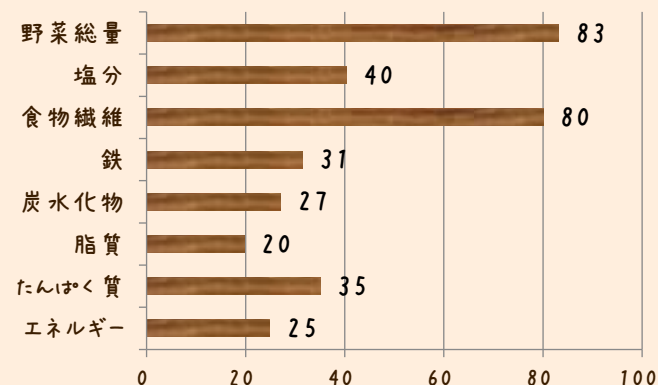
12月1日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	510 kcal	塩分量	2.62 g
野菜量	291 g	総重量	754 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	3.3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	14.4 g
炭水化物	79.8 g	糖質	65.4 g
主菜)	肉じゃが		212 kcal
副菜)	きのことれんこんの炒り煮		66 kcal
副菜)	ほうれん草の納豆和え		39 kcal
汁物)	玉ねぎのみそ汁		28 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

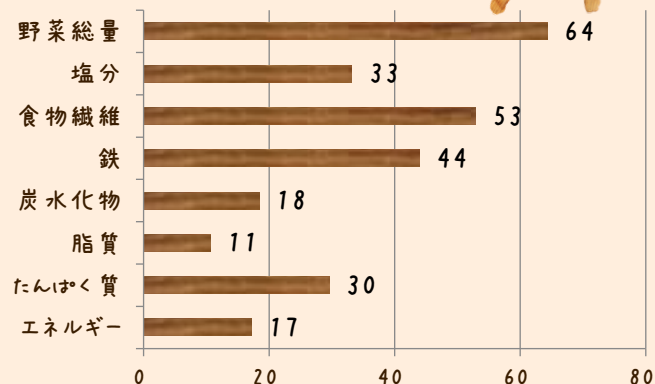
週替わり定食

鮭ときのこの包み蒸し

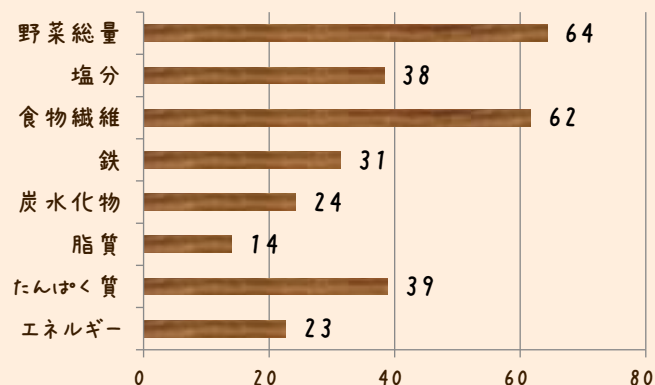
12月1日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	465 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	225 g	総重量	717 g
たんぱく質	33.9 g	鉄	3.3 mg
脂質	8.0 g	食物繊維	11.1 g
炭水化物	71.4 g	糖質	60.3 g
主菜)	鮭ときのこの包み蒸し		167 kcal
副菜)	きのことれんこんの炒り煮		66 kcal
副菜)	ほうれん草の納豆和え		39 kcal
汁物)	玉ねぎのみそ汁		28 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

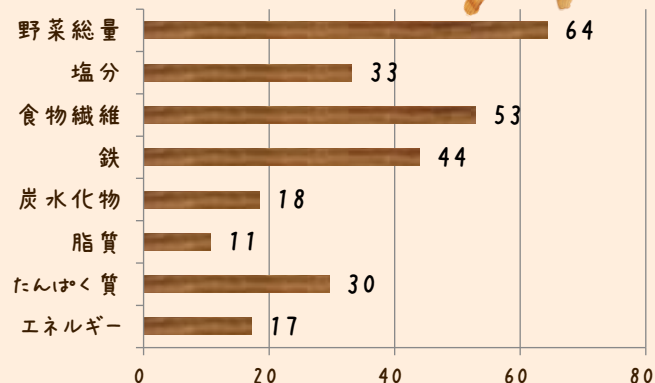
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(秋野菜ver)

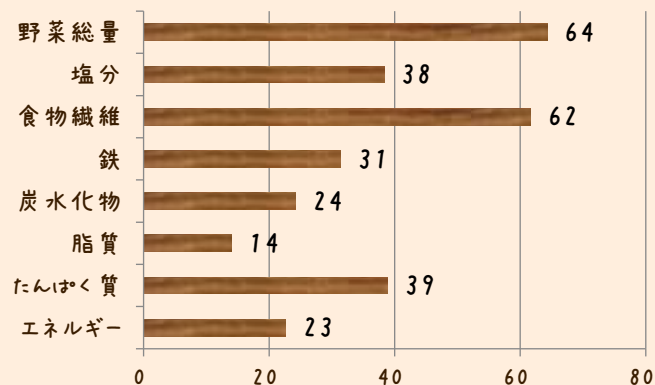
12月1日



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