

日替わり定食

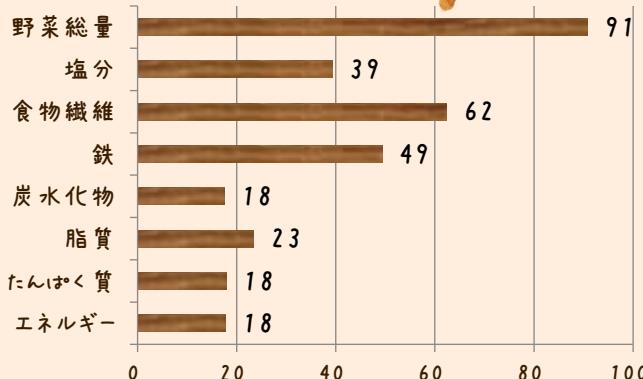
スパニッシュオムレツのトマトソース

12月25日

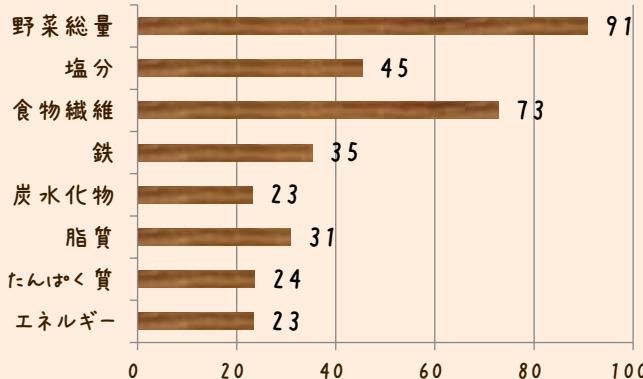


カロリー	481 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	318 g	総重量	667 g
たんぱく質	20.6 g	鉄	3.7 mg
脂質	17.6 g	食物繊維	13.1 g
炭水化物	68.2 g	糖質	55.1 g
主菜) スパニッシュオムレツのトマトソース		213 kcal	
副菜) ほうれん草のソテー		48 kcal	
副菜) いんげんのサラダ		47 kcal	
汁物) 白菜のスープ		8 kcal	
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal	

男性:栄養充足率(%表記)



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

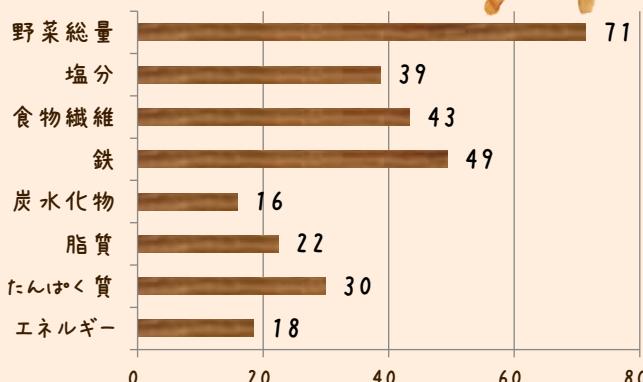
鶏肉のチーズクリームソース

12月25日

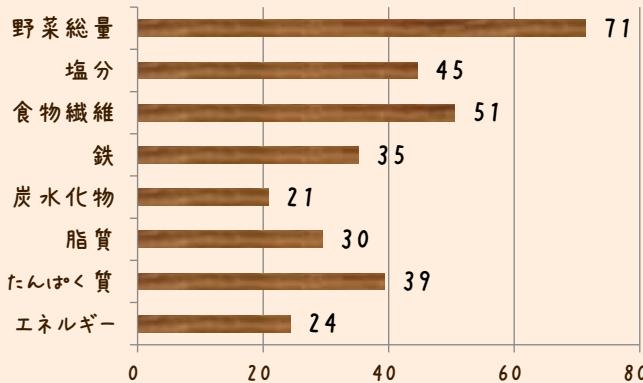


カロリー	499 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	250 g	総重量	714 g
たんぱく質	34.3 g	鉄	3.7 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	61.5 g	糖質	52.4 g
主菜) 鶏肉のチーズクリームソース		231 kcal	
副菜) ほうれん草のソテー		48 kcal	
副菜) いんげんのサラダ		47 kcal	
汁物) 白菜のスープ		8 kcal	
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal	

男性:栄養充足率(%表記)



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

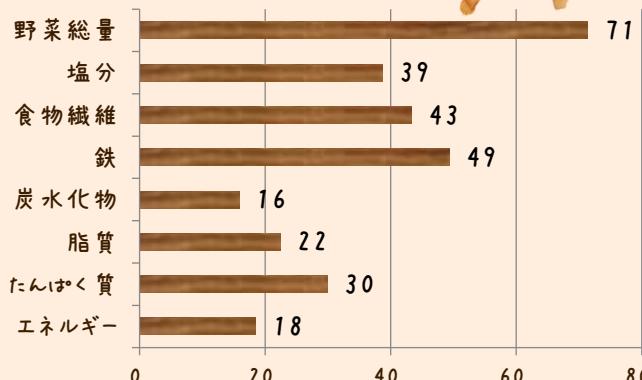
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

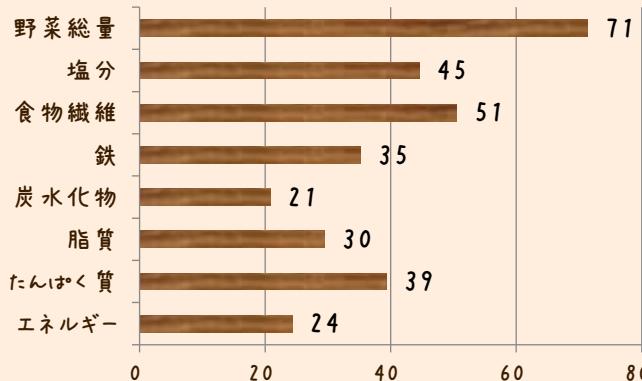
12月25日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	691 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	274 g	総重量	825 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	7.5 mg
脂質	27.1 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	91.9 g	糖質	81.3 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)	291 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	91 kcal		
副菜) ヨーグルト(ソフィール)	49 kcal		
汁物) 大根と白菜の中華スープ	12 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