

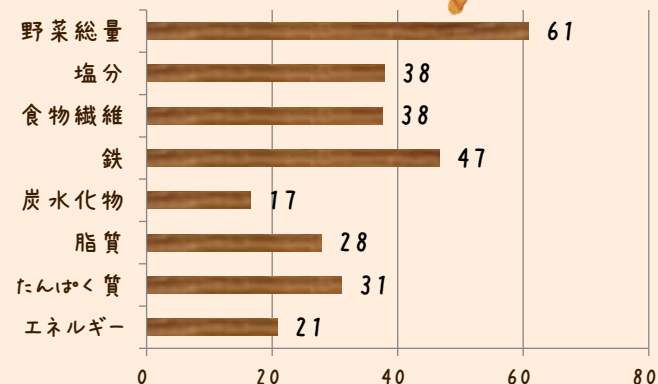
日替わり定食

さわらの竜田揚げサラダ風

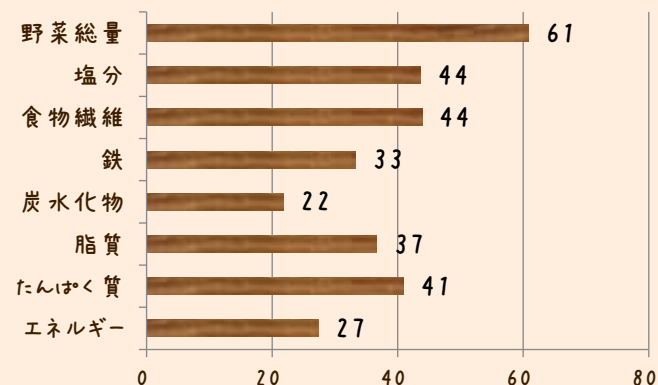
12月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	213 g	総重量	673 g
たんぱく質	35.7 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	64.2 g	糖質	56.3 g
主菜)	さわらの竜田揚げサラダ風		243 kcal
副菜)	豆腐のおかか炒め		72 kcal
副菜)	もやしのマスタード和え		18 kcal
汁物)	ごぼうの牛乳みそ汁		63 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

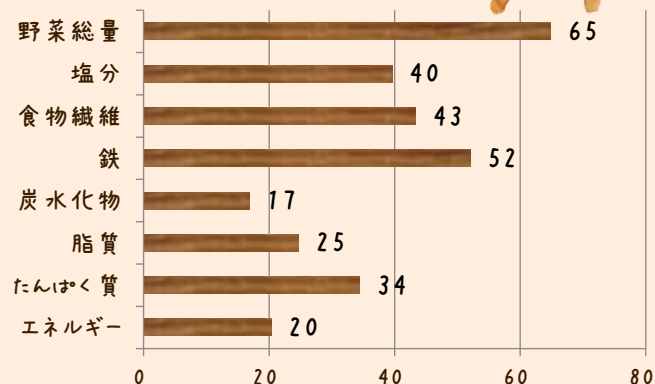
週替わり定食

鶏肉のチーズクリームソース

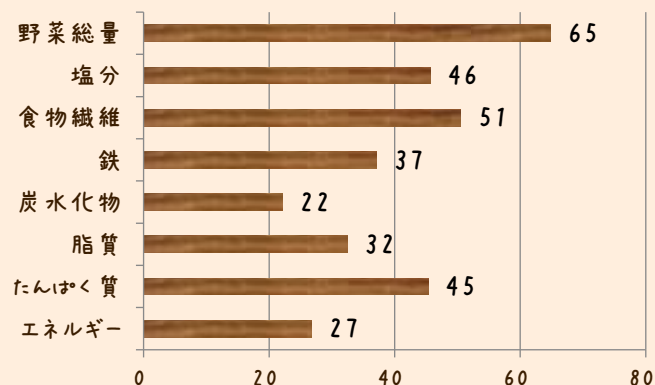
12月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	549 kcal	塩分量	2.97 g
野菜量	227 g	総重量	757 g
たんぱく質	39.5 g	鉄	3.9 mg
脂質	18.5 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	65.3 g	糖質	56.2 g
主菜)	鶏肉のチーズクリームソース	231 kcal	
副菜)	豆腐のおかか炒め	72 kcal	
副菜)	もやしのマスタード和え	18 kcal	
汁物)	ごぼうの牛乳みそ汁	63 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

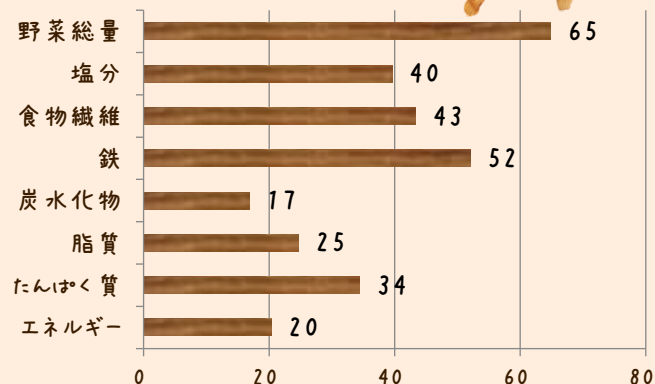
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

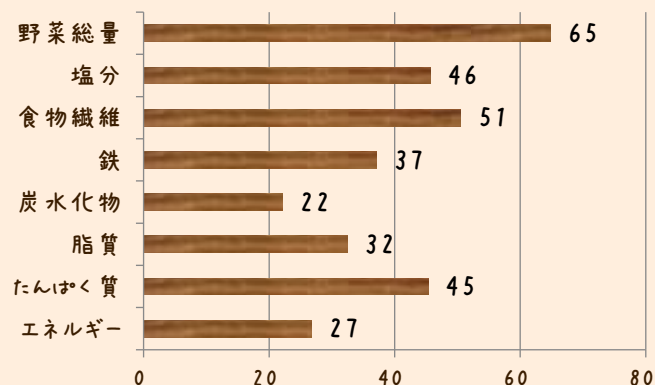
12月26日



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