

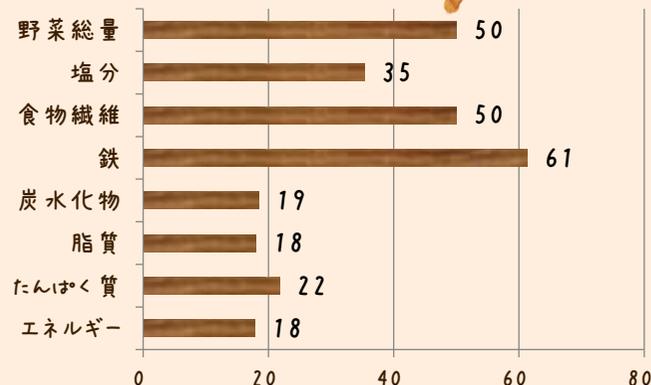
日替わり定食

# 豆腐つくねバーグ

12月27日

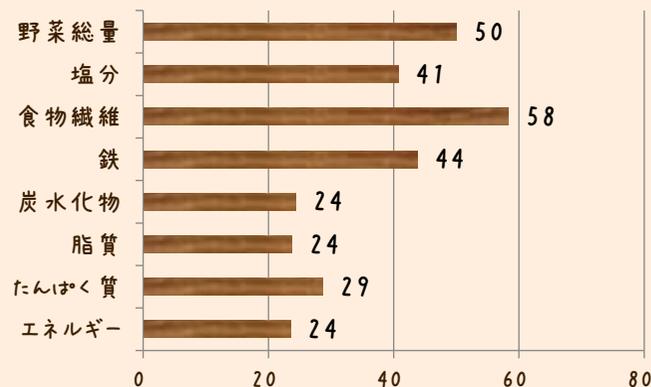


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	482 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	175 g	総重量	684 g
たんぱく質	25.02 g	鉄	4.6 mg
脂質	13.55 g	食物繊維	10.5 g
炭水化物	71.84 g	糖質	61.3 g
主菜) 豆腐つくねバーグ	201 kcal		
副菜) グリーンサラダ	42 kcal		
副菜) さつま揚げとごぼうの煮物	50 kcal		
汁物) わかめの中華スープ	24 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

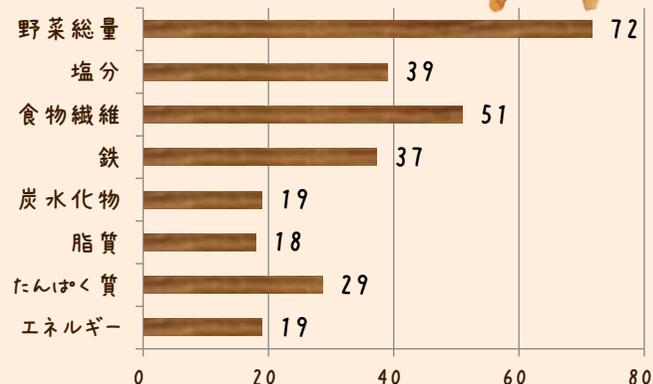
週替わり定食

# 鶏肉のチーズクリームソース

12月27日

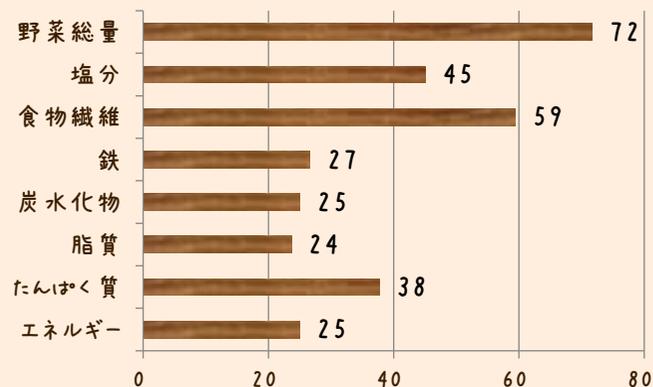


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	512 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	251 g	総重量	773 g
たんぱく質	32.9 g	鉄	2.8 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	73.8 g	糖質	63.1 g
主菜) 鶏肉のチーズクリームソース	231 kcal		
副菜) グリーンサラダ	42 kcal		
副菜) さつま揚げとごぼうの煮物	50 kcal		
汁物) わかめの中華スープ	24 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

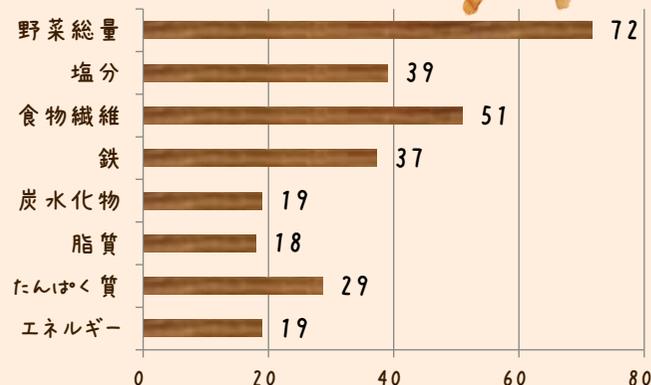
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

12月27日



男性: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

女性:栄養充足率(%表記)

