

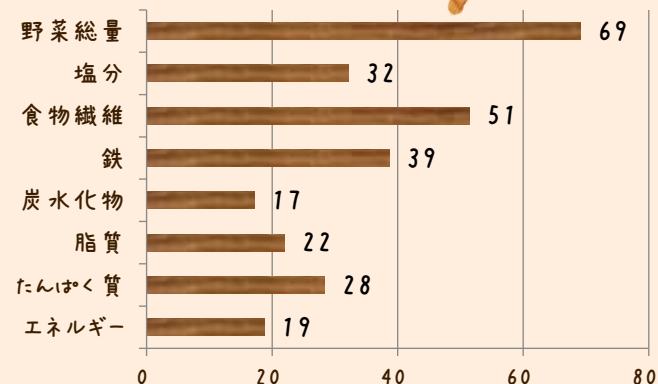
日替わり定食

チキンのデミグラスソース

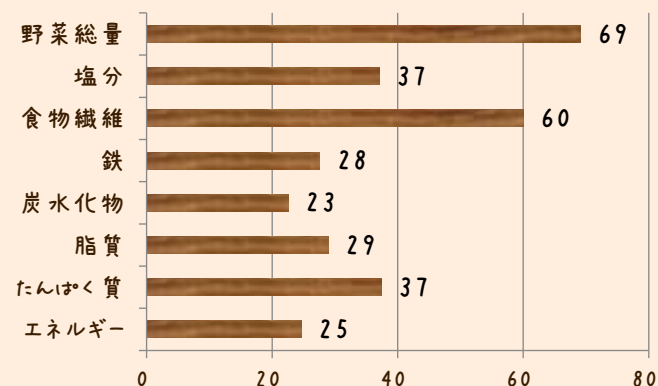
12月4日



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

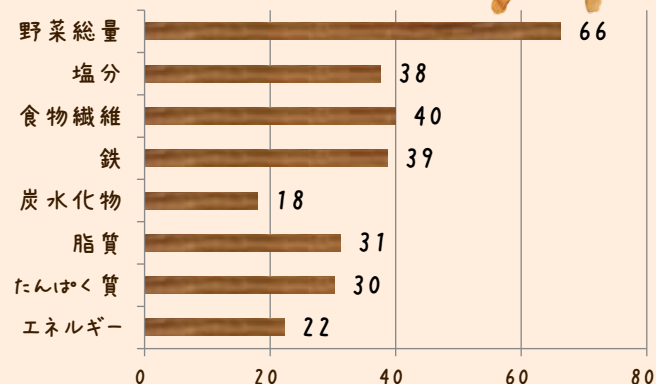
週替わり定食

いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮

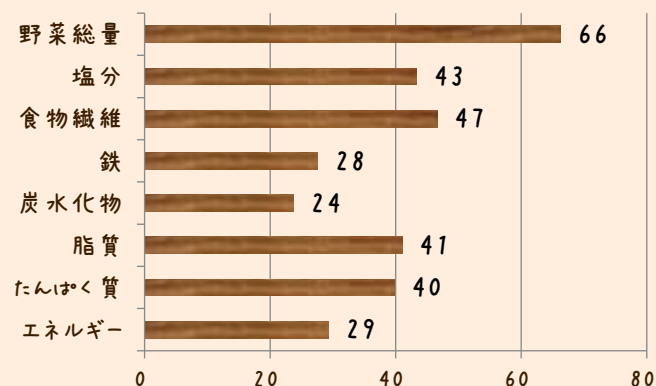
12月4日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	601 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	232 g	総重量	745 g
たんぱく質	34.7 g	鉄	2.9 mg
脂質	23.4 g	食物繊維	8.4 g
炭水化物	70.1 g	糖質	61.7 g
主菜)	いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮		284 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

※副菜、汁物の画像は一例です

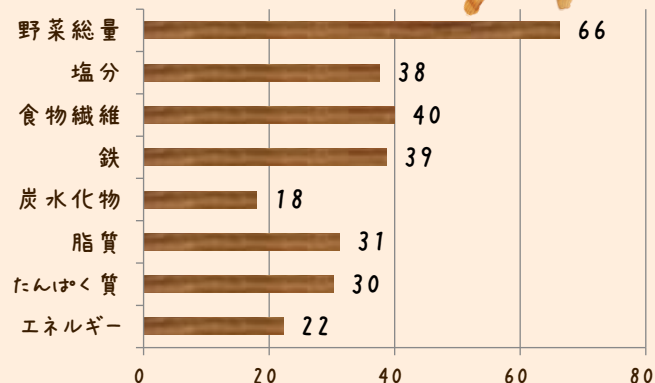
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

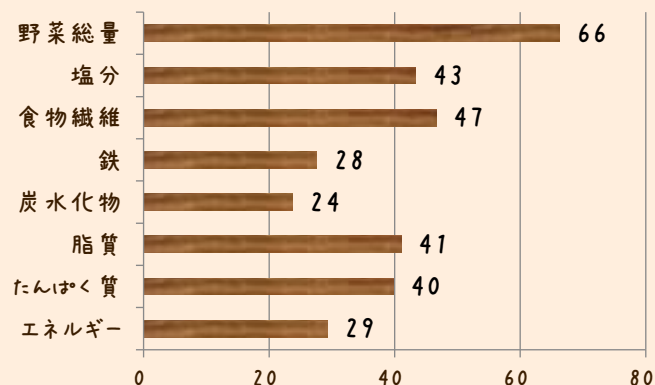
12月4日



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