

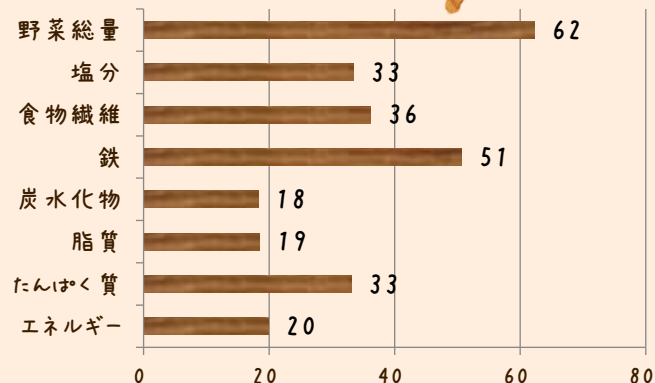
日替わり定食

ささみの衣揚げレモンあん

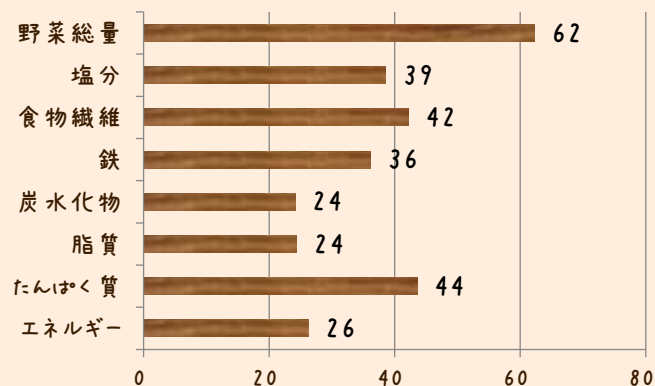
12月5日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	538 kcal	塩分量	2.51 g
野菜量	218 g	総重量	698 g
たんぱく質	38 g	鉄	3.8 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	71.1 g	糖質	63.5 g
主菜)	ささみの衣揚げレモンあん		253 kcal
副菜)	細切り野菜のサラダ		36 kcal
副菜)	小松菜の煮浸し		29 kcal
汁物)	えのき茸の豆乳みそ汁		55 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

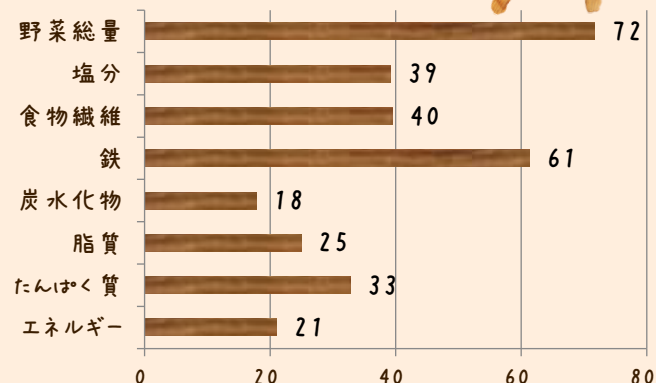
週替わり定食

いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮

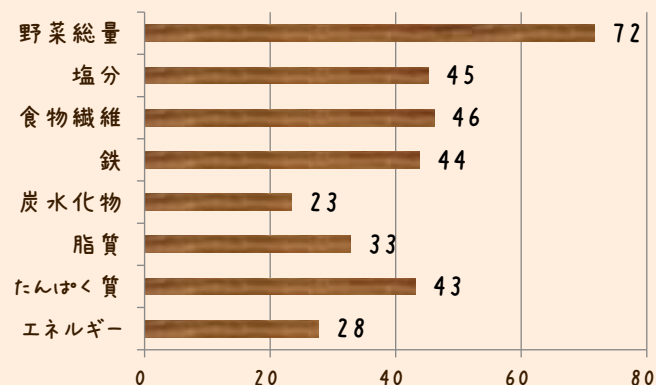
12月5日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 569 kcal 塩分量 2.94 g

野菜量 251 g 総重量 717 g

たんぱく質 37.6 g 鉄 4.6 mg

脂質 18.7 g 食物繊維 8.3 g

炭水化物 69.1 g 糖質 60.8 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) 細切り野菜のサラダ 36 kcal

副菜) 小松菜の煮浸し 29 kcal

汁物) えのき茸の豆乳みそ汁 55 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

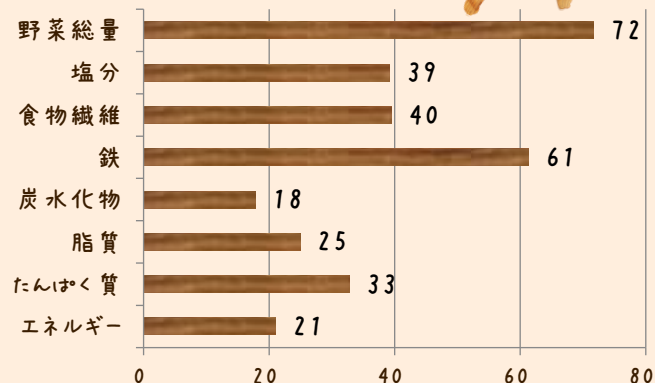
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

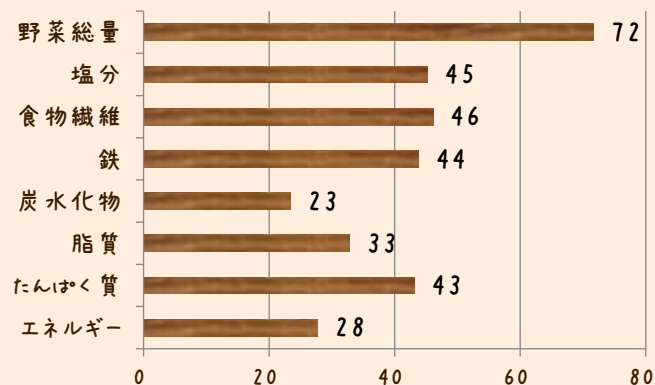
12月5日



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