

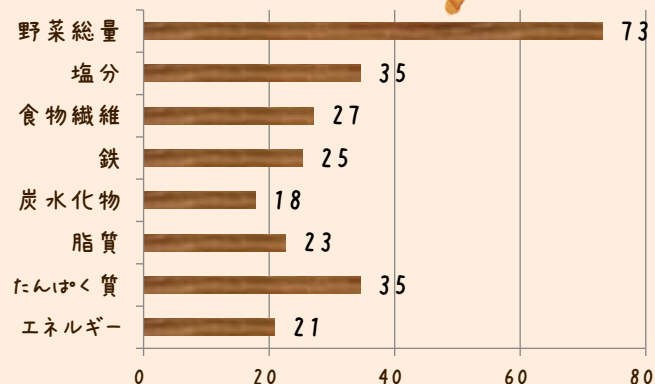
日替わり定食

鮭のチーズペッパー焼き

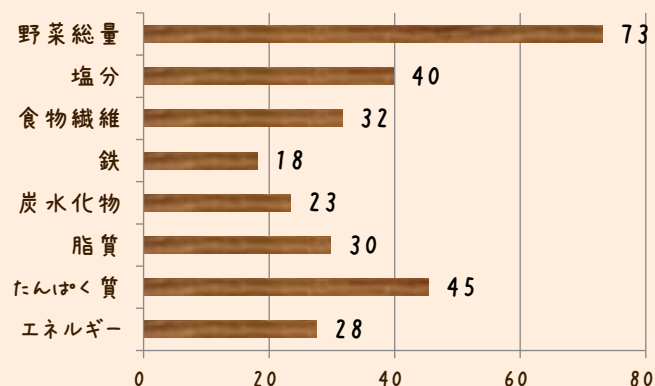
12月6日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	565 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	256 g	総重量	710 g
たんぱく質	39.6 g	鉄	1.9 mg
脂質	17 g	食物繊維	5.7 g
炭水化物	69.1 g	糖質	63.4 g
主菜)	鮭のチーズペッパー焼き		218 kcal
副菜)	ラタトゥイユ		68 kcal
副菜)	スパイシービーンズ		96 kcal
汁物)	れんこんのコンソメスープ		18 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

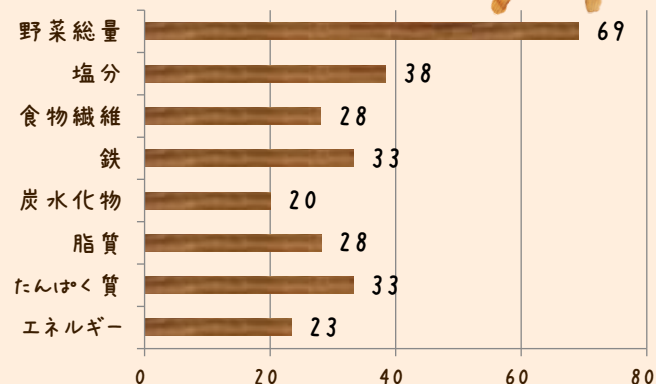
週替わり定食

いぶりがっこ入りカラフルタルタルのセチキン南蛮

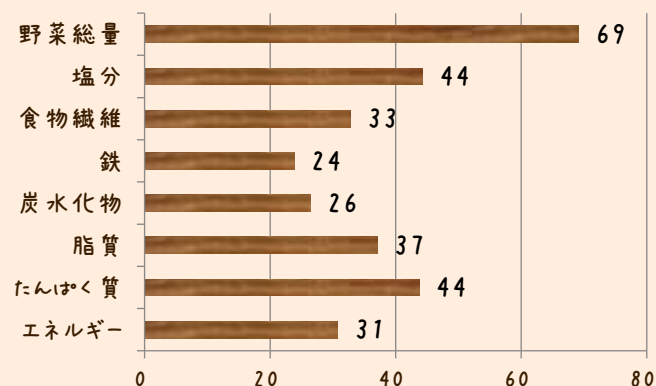
12月6日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	631 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	242 g	総重量	757 g
たんぱく質	38.1 g	鉄	2.5 mg
脂質	21.1 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	77.8 g	糖質	71.9 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)	ラタトゥイユ		68 kcal
副菜)	スパイシービーンズ		96 kcal
汁物)	れんこんのコンソメスープ		18 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

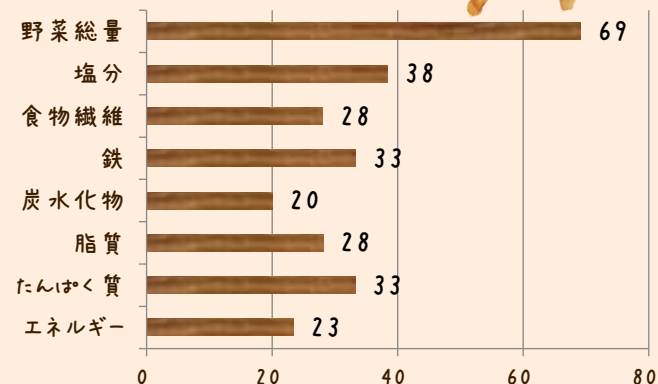
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

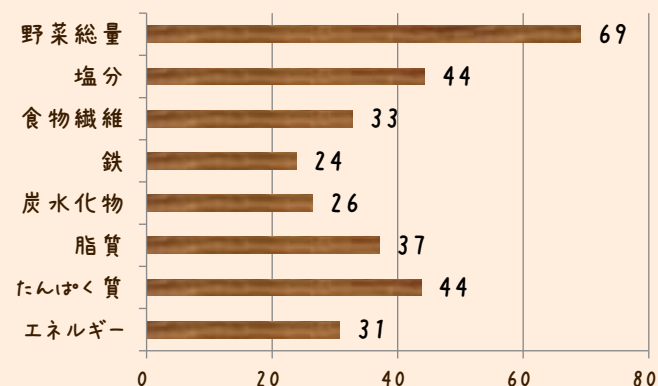
12月6日



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