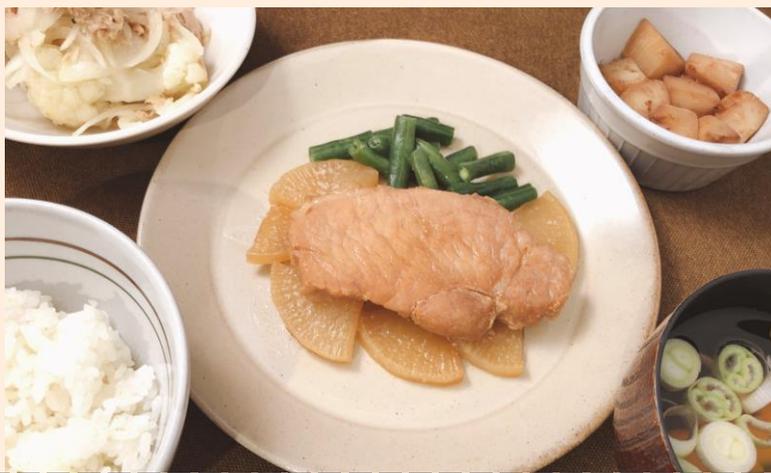


日替わり定食

豚肉と大根の煮物

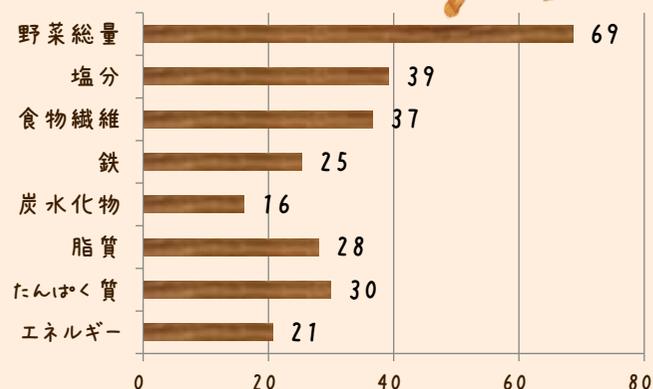
12月7日



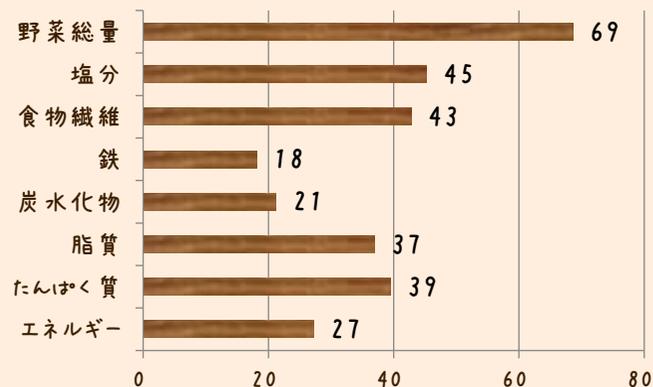
カロリー	558 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	240 g	総重量	702 g
たんぱく質	34.4 g	鉄	1.9 mg
脂質	21 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	62.5 g	糖質	54.8 g
主菜) 豚肉と大根の煮物	248 kcal		
副菜) カリフラワーとツナのサラダ	91 kcal		
副菜) たけのこの醤油おなか焼き	30 kcal		
汁物) かぼちゃのすまし汁	24 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



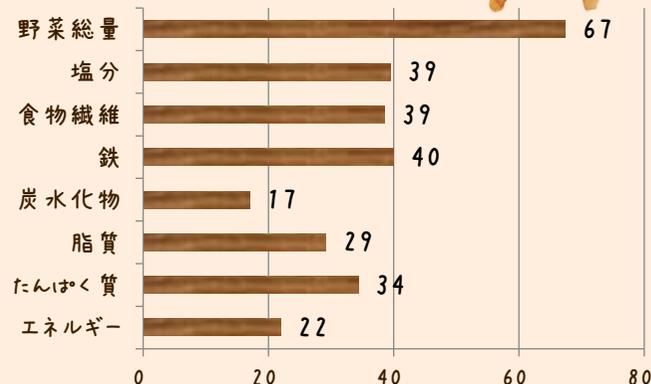
週替わり定食

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7日

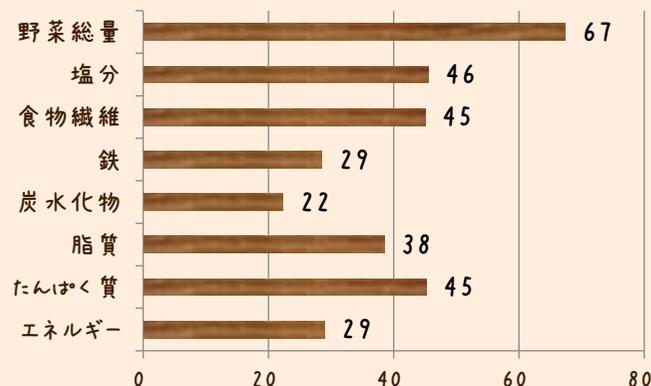


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	594 kcal	塩分量	2.96 g
野菜量	236 g	総重量	705 g
たんぱく質	39.4 g	鉄	3 mg
脂質	21.9 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	65.9 g	糖質	57.8 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)	カリフラワーとツナのサラダ	91 kcal	
副菜)	たけのこの醤油おかか焼き	30 kcal	
汁物)	かぼちゃのすまし汁	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

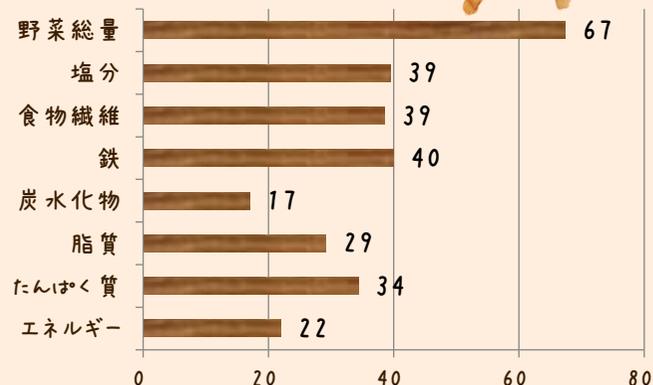
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

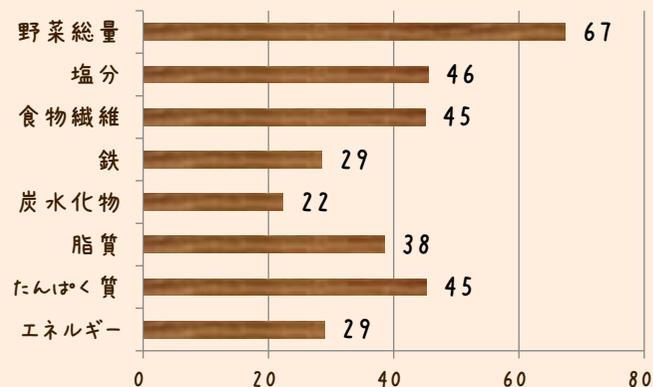
12月7日



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