

日替わり定食

鯖のおろしあんかけ

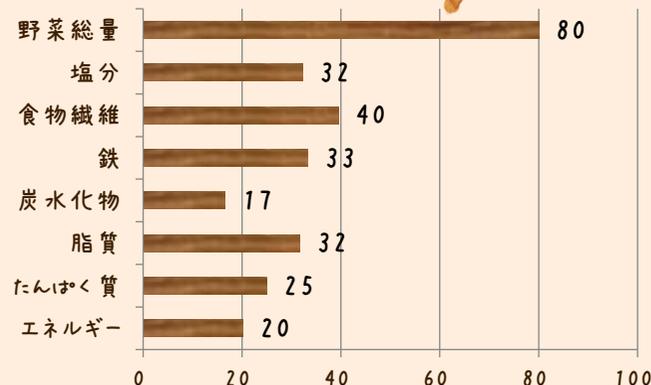
12月8日



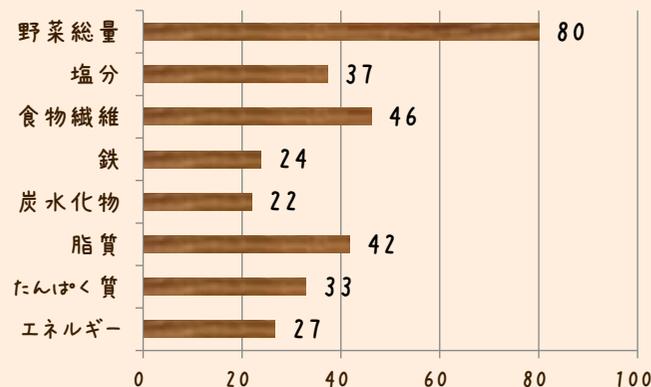
カロリー	546 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	280 g	総重量	663 g
たんぱく質	28.7 g	鉄	2.5 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	64.5 g	糖質	56.2 g
主菜)	鯖のおろしあんかけ		230 kcal
副菜)	シーザーサラダ		60 kcal
副菜)	ごぼうと里芋の煮物		45 kcal
汁物)	白菜のクリームスープ		46 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



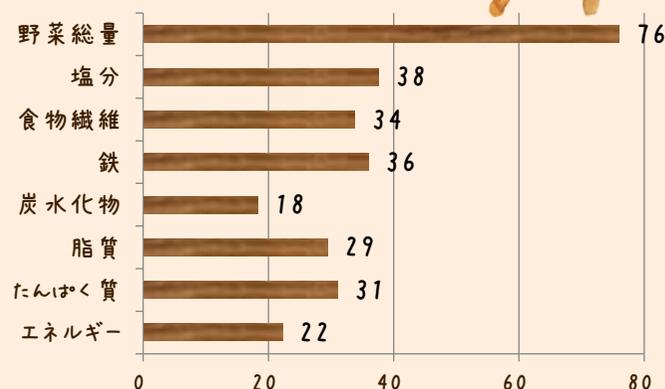
週替わり定食

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8日

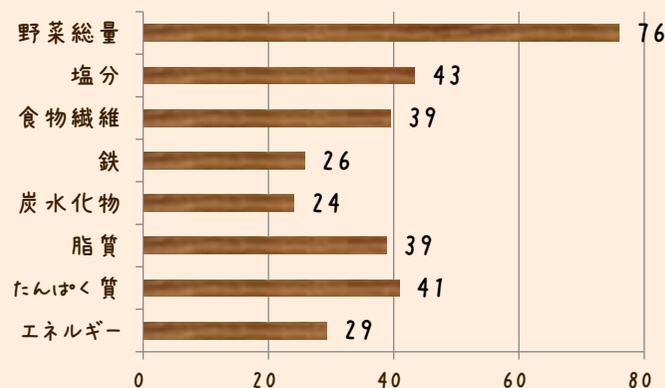


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	600 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	266 g	総重量	733 g
たんぱく質	35.6 g	鉄	2.7 mg
脂質	22.1 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	70.9 g	糖質	63.8 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)	シーザーサラダ	60 kcal	
副菜)	ごぼうと里芋の煮物	45 kcal	
汁物)	白菜のクリームスープ	46 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

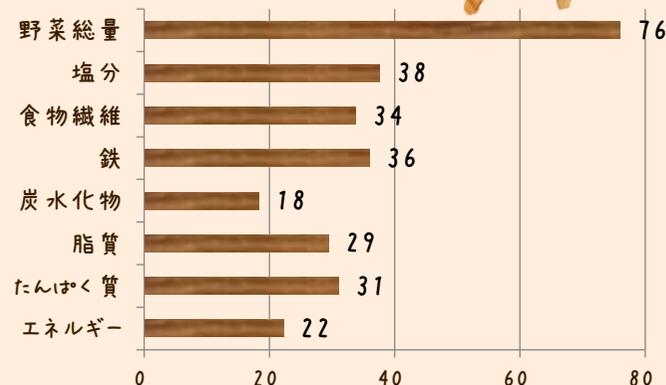
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

12月8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)

