

日替わり定食

豚ロースのバジル焼き

4月10日

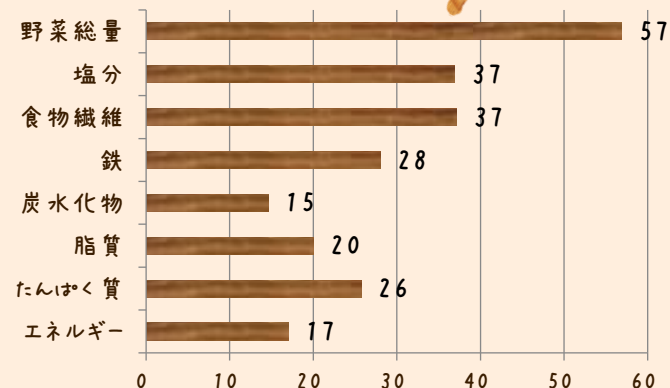


カロリー	459 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	199 g	総重量	655 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	2.1 mg
脂質	15 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	56.6 g	糖質	48.8 g
主菜)	豚ロースのバジル焼き		218 kcal
副菜)	野菜の甘酢和え		45 kcal
副菜)	白滝のたらのこ煮		18 kcal
汁物)	豆乳スープ		38 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

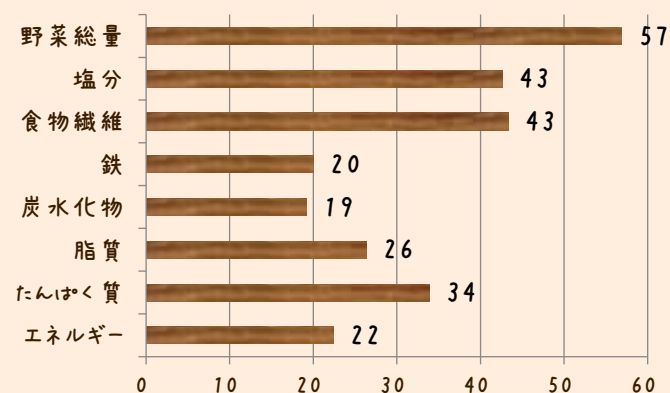
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



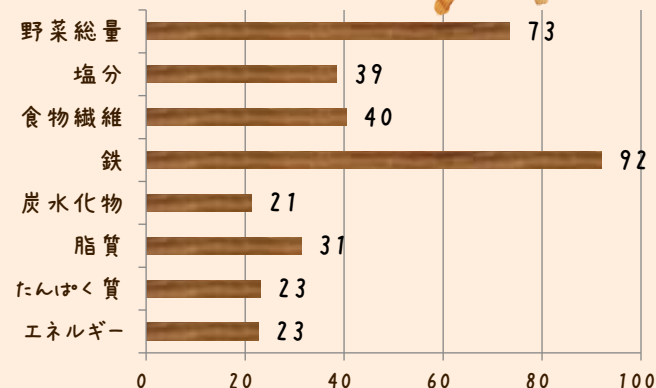
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

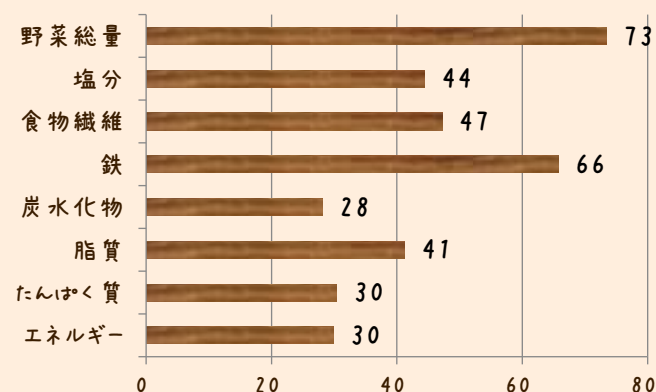
4月10日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	613 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	257 g	総重量	796 g
たんぱく質	26.5 g	鉄	6.9 mg
脂質	23.5 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	82.9 g	糖質	74.4 g
主菜)	ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)		290 kcal
副菜)	きゅうりともやしのナムル		46 kcal
副菜)	ヨーグルト(ソフィール)		49 kcal
汁物)	オクラとコーンの中華スープ		18 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(150g)		210 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

週替わり定食

揚げないチキンチーズカツ

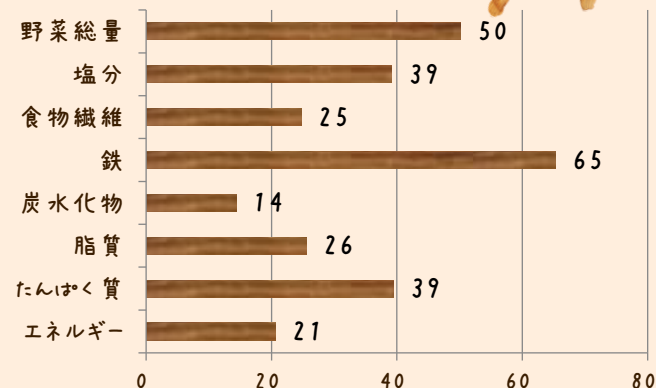
4月10日



カロリー	557 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	176 g	総重量	631 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	4.9 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	50.5 g
主菜) 揚げないチキンチーズカツ	353 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	46 kcal		
汁物) オクラとコーンの中華スープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています
 ※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

