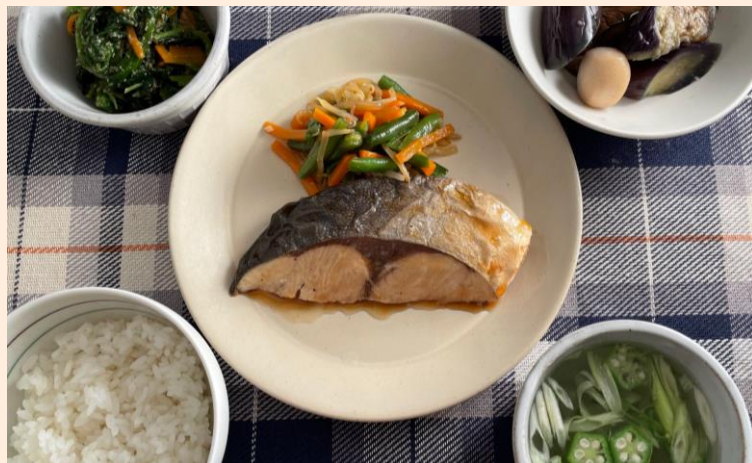


# 日替わり定食 ぶりの照り焼き

4月11日

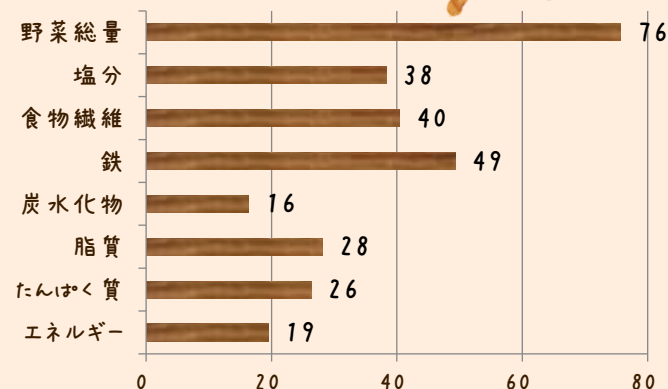


|                  |          |      |        |
|------------------|----------|------|--------|
| カロリー             | 526 kcal | 塩分量  | 2.87 g |
| 野菜量              | 265 g    | 総重量  | 672 g  |
| たんぱく質            | 30.18 g  | 鉄    | 3.7 mg |
| 脂質               | 21.11 g  | 食物繊維 | 8.5 g  |
| 炭水化物             | 63.66 g  | 糖質   | 55.2 g |
| 主菜) ぶりの照り焼き      | 277 kcal |      |        |
| 副菜) なすと里芋の煮物     | 50 kcal  |      |        |
| 副菜) モロヘイヤのごま和え   | 41 kcal  |      |        |
| 汁物) オクラスープ       | 18 kcal  |      |        |
| ご飯) 金芽米ごはん(100g) | 140 kcal |      |        |

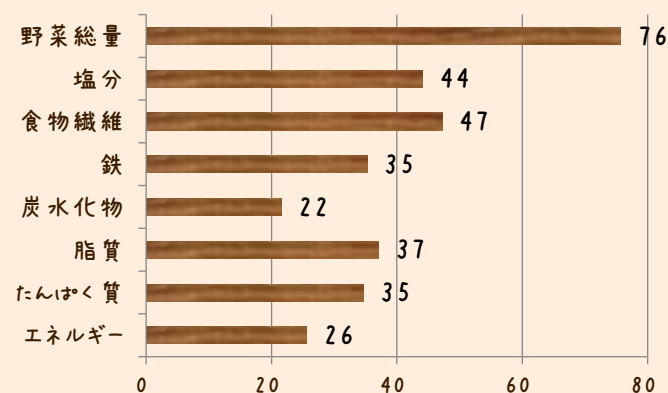
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



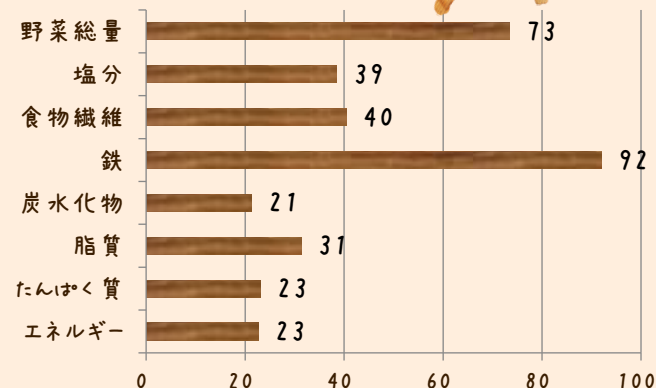
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

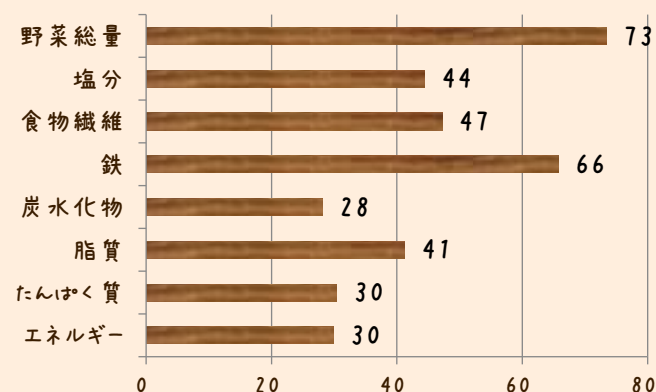
4月11日



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11日

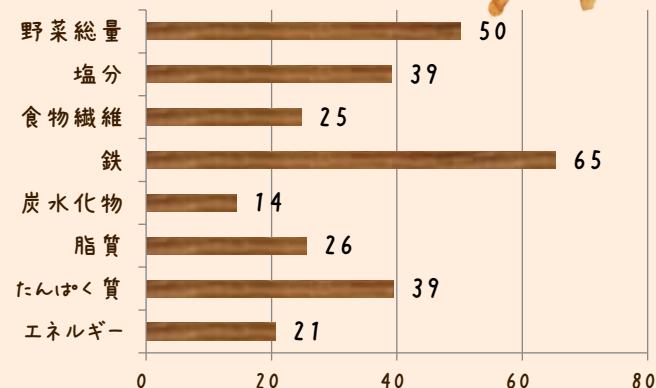


|                   |          |      |        |
|-------------------|----------|------|--------|
| カロリー              | 557 kcal | 塩分量  | 2.94 g |
| 野菜量               | 176 g    | 総重量  | 631 g  |
| たんぱく質             | 45.3 g   | 鉄    | 4.9 mg |
| 脂質                | 19.2 g   | 食物繊維 | 5.2 g  |
| 炭水化物              | 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)

