

日替わり定食

## ぶりの照り焼き



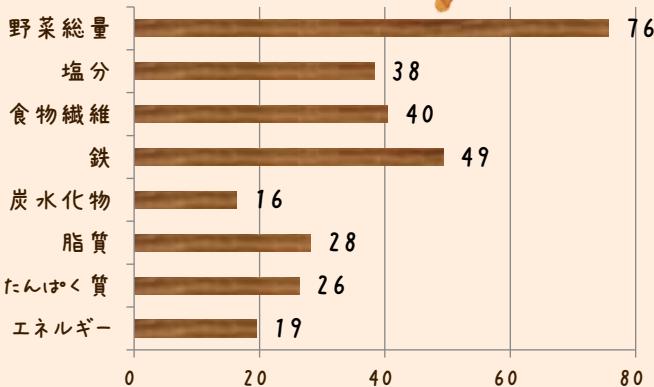
カロリー	526 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	265 g	総重量	672 g
たんぱく質	30.18 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.11 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	63.66 g	糖質	55.2 g
主菜) ぶりの照り焼き		277 kcal	
副菜) なすと里芋の煮物		50 kcal	
副菜) モロヘイヤのごま和え		41 kcal	
汁物) オクラスープ		18 kcal	
ご飯) 金芽米ごはん(100g)		140 kcal	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

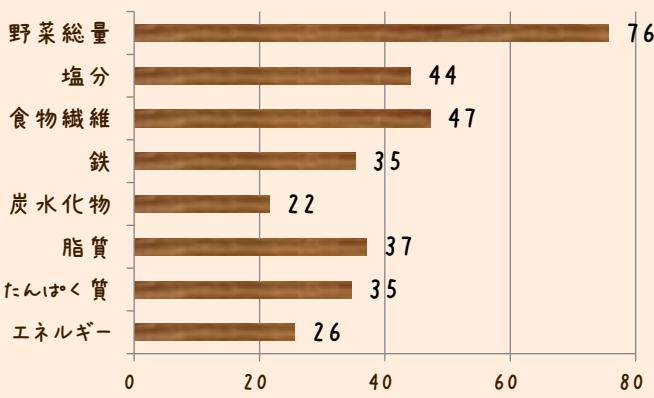
※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

4月11日

### 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

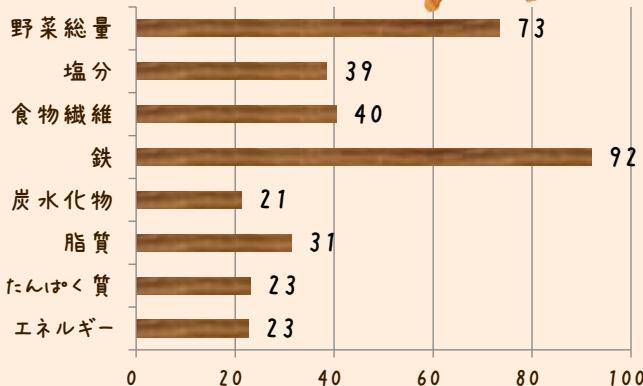


カロリー	613 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	257 g	総重量	796 g
たんぱく質	26.5 g	鉄	6.9 mg
脂質	23.5 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	82.9 g	糖質	74.4 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)	290 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	46 kcal		
副菜) ヨーグルト(ソフィール)	49 kcal		
汁物) オクラとコーンの中華スープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(150g)	210 kcal		

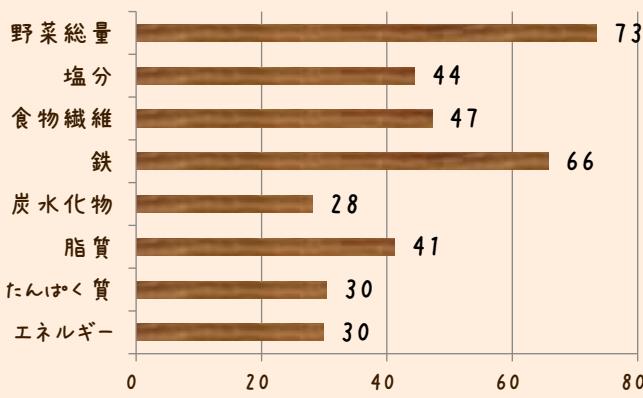
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

### 男性:栄養充足率(%表記)



### 女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食

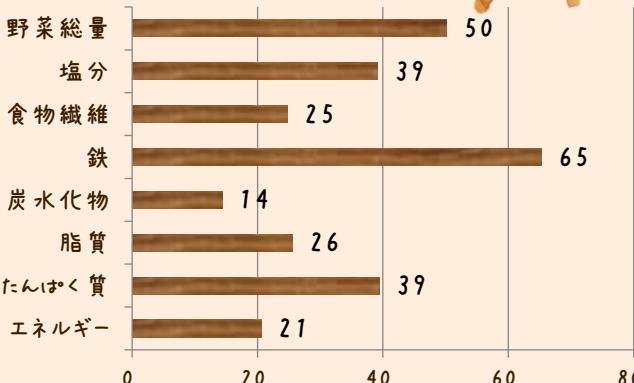
## 揚げないチキンチーズカツ

4月11日

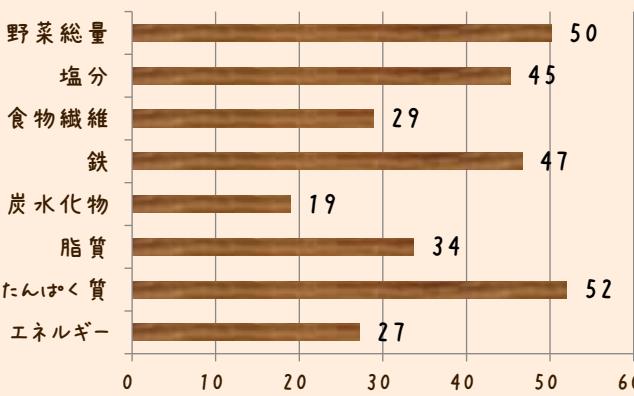


カロリー	557 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	176 g	総重量	631 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	4.9 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	50.5 g
主菜) 揚げないチキンチーズカツ		353 kcal	
副菜) きゅうりともやしのナムル		46 kcal	
汁物) オクラとコーンの中華スープ		18 kcal	
ご飯) 金芽米ごはん(100g)		140 kcal	

男性:栄養充足率(%表記)



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

※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります