

日替わり定食 チリコンカン

4月12日

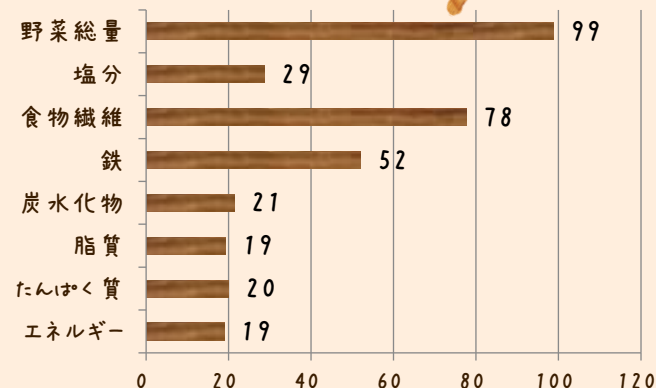


カロリー	510 kcal	塩分量	2.15 g
野菜量	346 g	総重量	733 g
たんぱく質	23 g	鉄	3.9 mg
脂質	14.5 g	食物繊維	16.3 g
炭水化物	83 g	糖質	66.7 g
主菜) チリコンカン	246 kcal		
副菜) 小松菜のおかかマヨ	39 kcal		
副菜) はちみつレモンかぼちゃ	66 kcal		
汁物) ごぼうのコンソメスープ	19 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

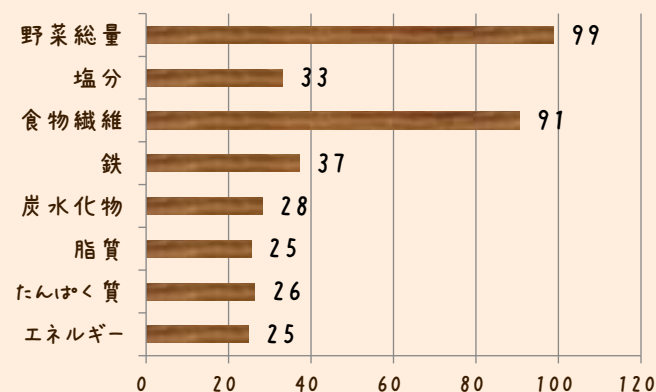
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



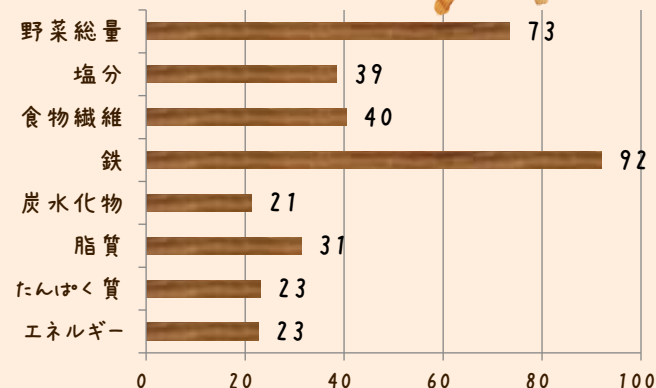
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

4月12日



男性:栄養充足率(%表記)

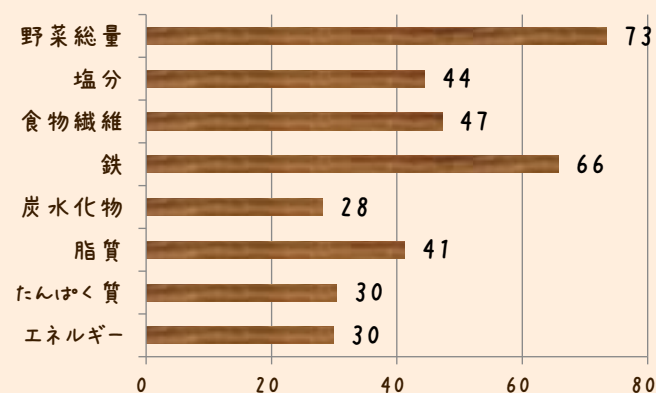


カロリー	613 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	257 g	総重量	796 g
たんぱく質	26.5 g	鉄	6.9 mg
脂質	23.5 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	82.9 g	糖質	74.4 g
主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)		290 kcal	
副菜) きゅうりともやしのナムル		46 kcal	
副菜) ヨーグルト(ソフィール)		49 kcal	
汁物) オクラとコーンの中華スープ		18 kcal	
ご飯) 金芽米ごはん(150g)		210 kcal	

※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

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12日

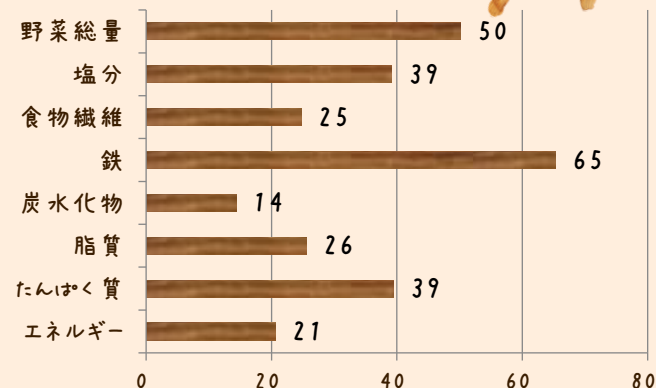


カロリー	557 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	176 g	総重量	631 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	4.9 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	50.5 g
主菜) 揚げないチキンチーズカツ	353 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	46 kcal		
汁物) オクラとコーンの中華スープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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)

