

日替わり定食

さわらの竜田揚げサラダ風

4月13日

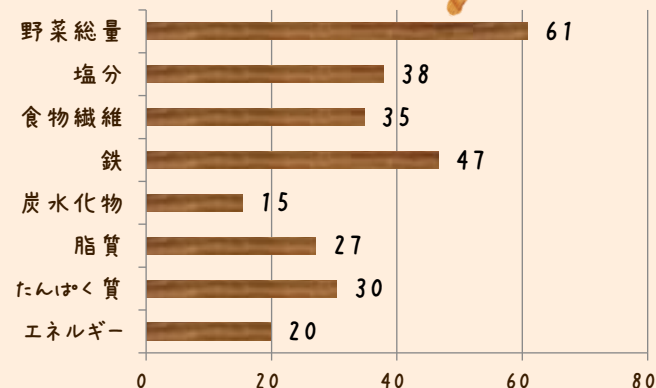


カロリー	536 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	213 g	総重量	673 g
たんぱく質	34.9 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.3 g	食物繊維	7.3 g
炭水化物	59.8 g	糖質	52.5 g
主菜)	さわらの竜田揚げサラダ風		243 kcal
副菜)	豆腐のおかか炒め		72 kcal
副菜)	もやしのマスタード和え		18 kcal
汁物)	ごぼうの牛乳みそ汁		63 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

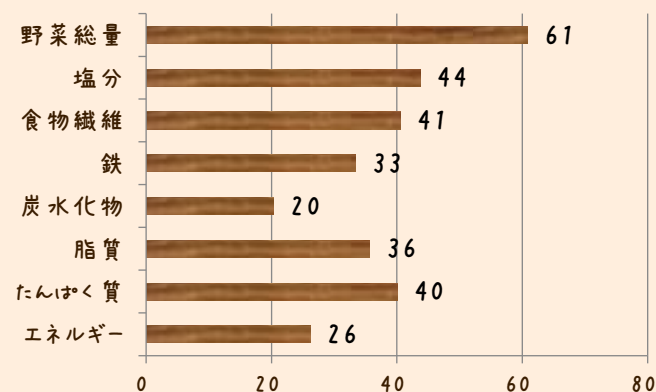
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



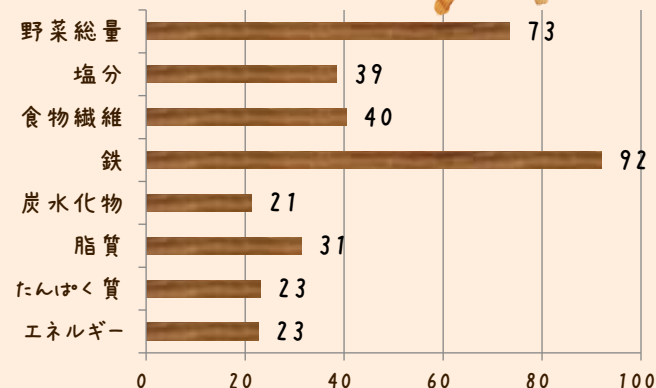
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

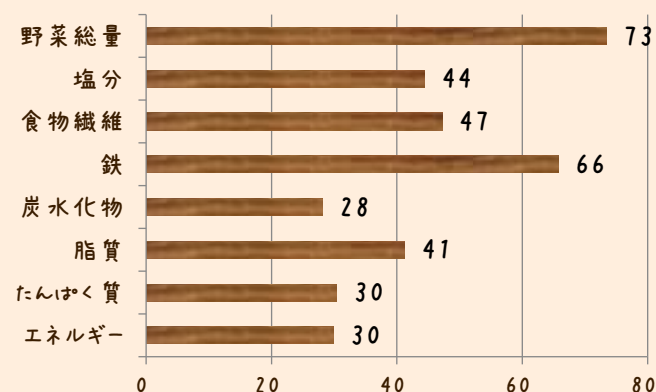
4月13日



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13日

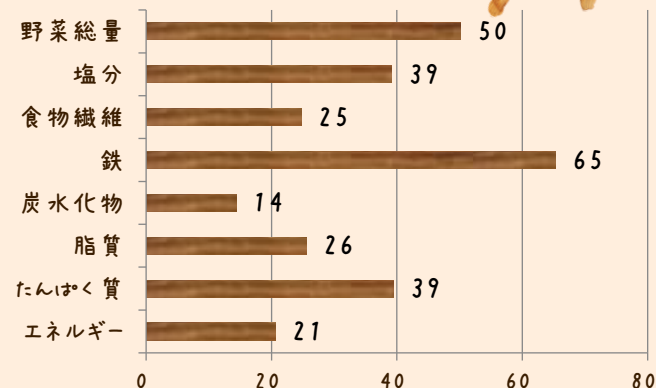


カロリー	557 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	176 g	総重量	631 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	4.9 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	55.7 g	糖質	50.5 g
主菜) 揚げないチキンチーズカツ	353 kcal		
副菜) きゅうりともやしのナムル	46 kcal		
汁物) オクラとコーンの中華スープ	18 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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)

