

日替わり定食

春野菜のハンバーグ

4月14日

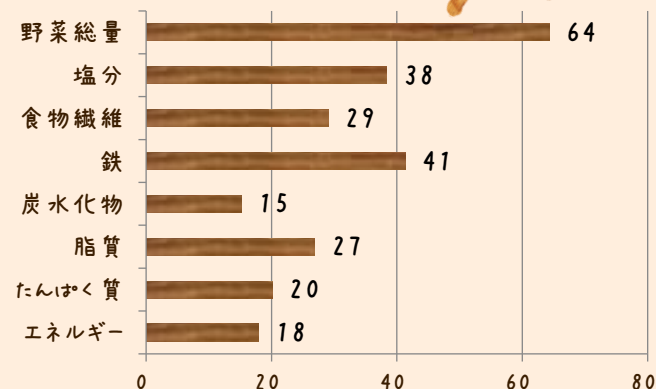


カロリー	486 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	225 g	総重量	656 g
たんぱく質	23.1 g	鉄	3.1 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	6.1 g
炭水化物	59.1 g	糖質	53.0 g
主菜)	春野菜のハンバーグ	229 kcal	
副菜)	ちくわとセロリのサラダ	75 kcal	
副菜)	かぶのワイン和え	28 kcal	
汁物)	もやしのすまし汁	14 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

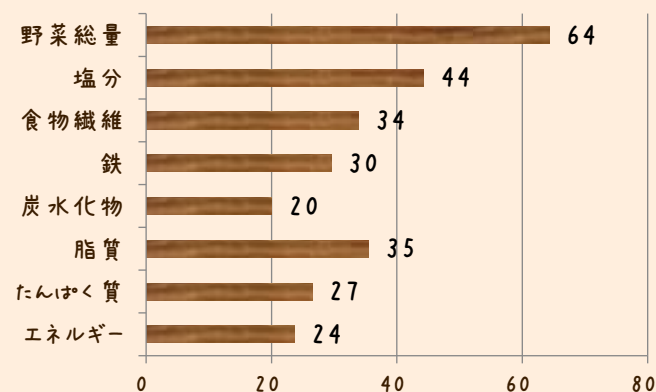
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



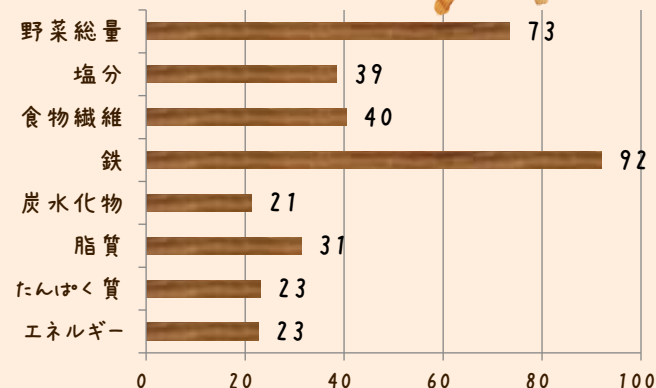
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

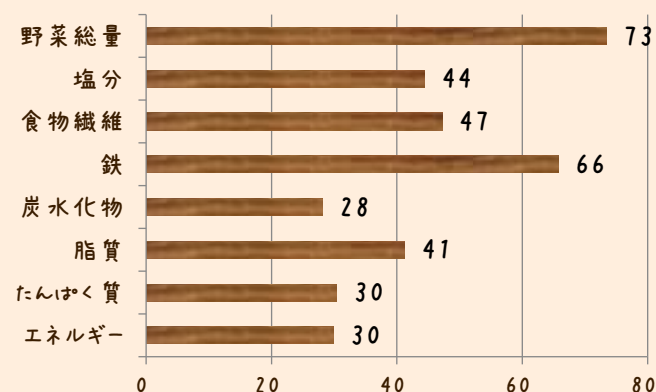
4月14日



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

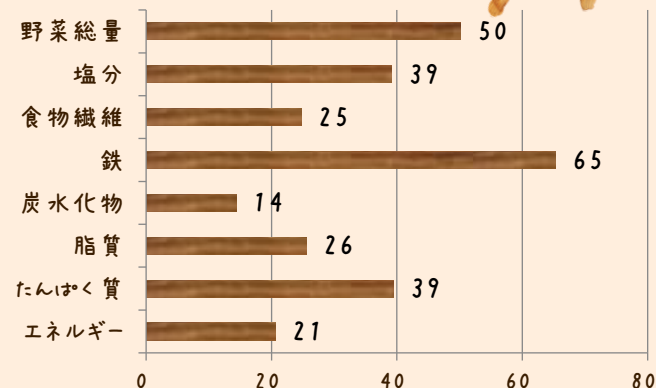
4月14日



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)

