

日替わり定食

ゆで豚の香味ソースかけ

4月24日

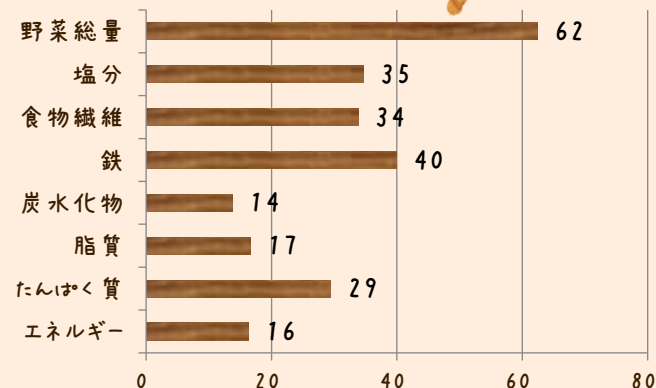


カロリー	443 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	219 g	総重量	691 g
たんぱく質	33.8 g	鉄	3 mg
脂質	12.5 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	53.6 g	糖質	46.5 g
主菜)	ゆで豚の香味ソースかけ		161 kcal
副菜)	高野豆腐のコロコロ煮		90 kcal
副菜)	青梗菜としめじの和え物		20 kcal
汁物)	なすと長ねぎのみそ汁		32 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

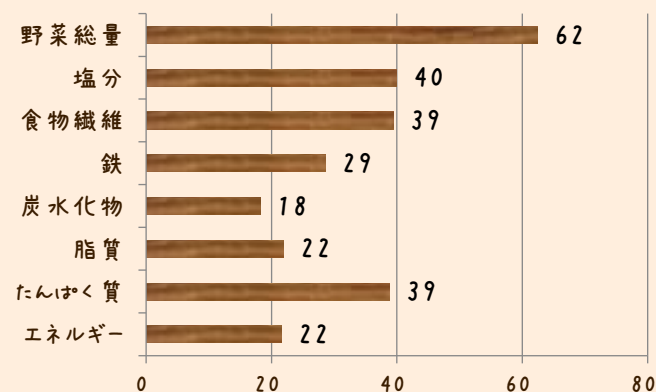
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



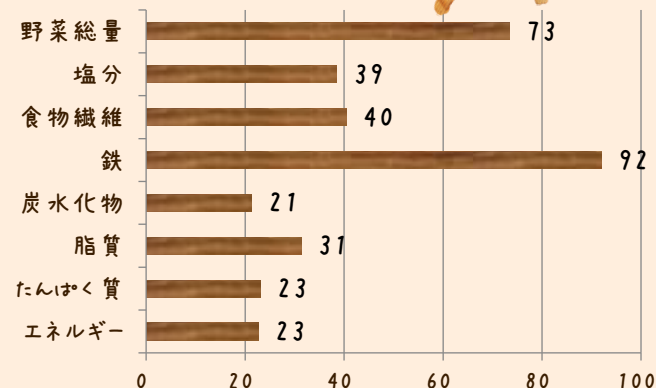
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

4月24日

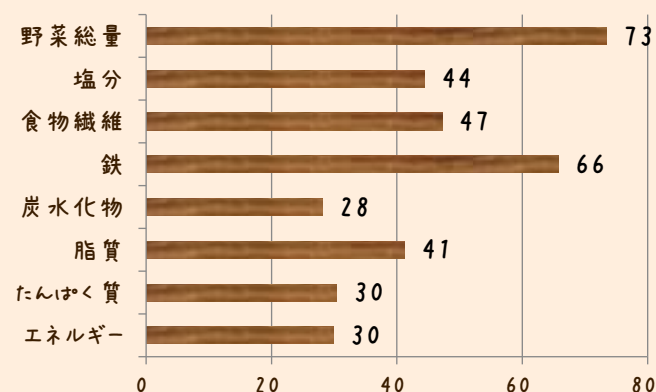


男性:栄養充足率(%表記)



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		

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

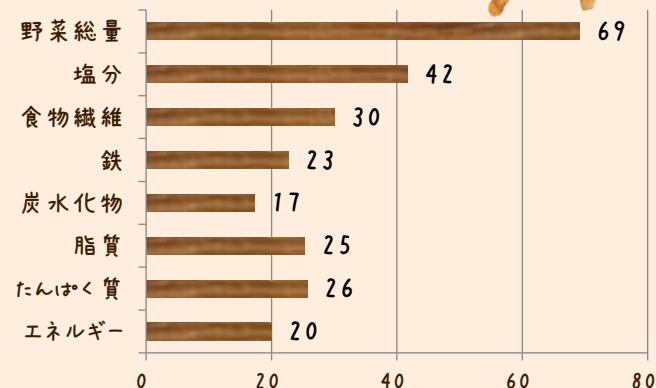
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

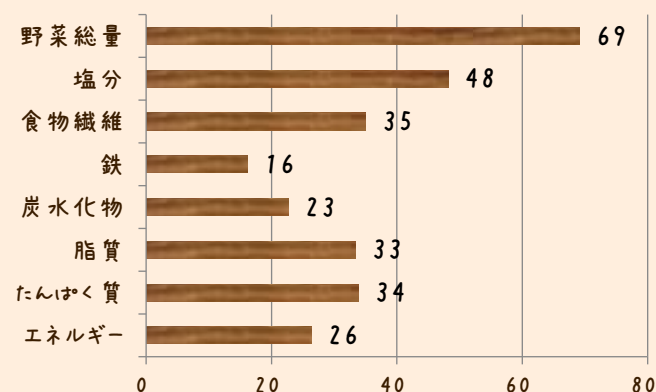
4月24日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 540 kcal 塩分量 3.13 g

野菜量 242 g 総重量 757 g

たんぱく質 29.5 g 鉄 1.7 mg

脂質 19.0 g 食物繊維 6.3 g

炭水化物 66.9 g 糖質 60.6 g

主菜) 白身魚と野菜の黒酢あんかけ 336 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