

日替わり定食

ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

4月27日

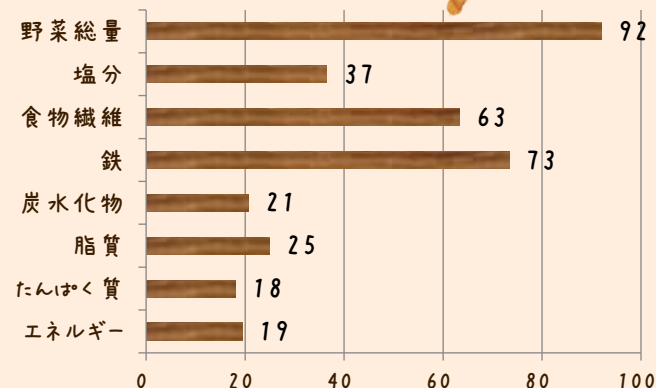


カロリー	524 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	322 g	総重量	701 g
たんぱく質	20.7 g	鉄	5.5 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	13.3 g
炭水化物	80.3 g	糖質	67.0 g
主菜)	ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ	244 kcal	
副菜)	ヤングコーンのサラダ	41 kcal	
副菜)	ごぼうとしらたきの煮物	31 kcal	
汁物)	ミネストローネ風スープ	68 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

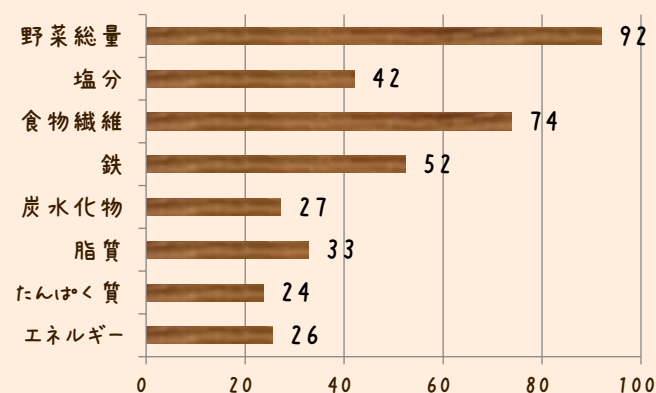
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



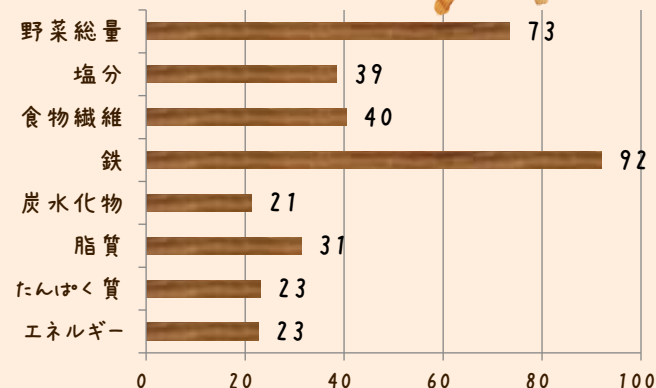
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

4月27日

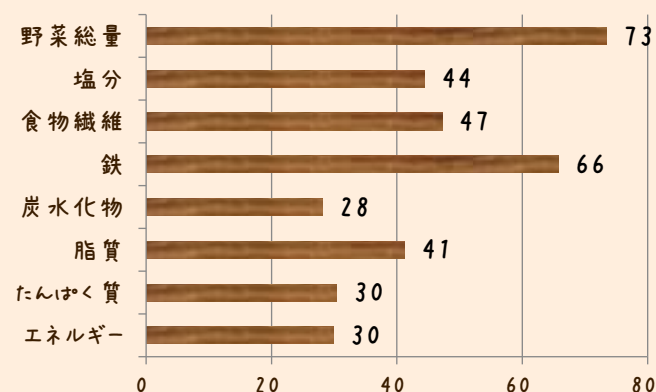


男性:栄養充足率(%表記)



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

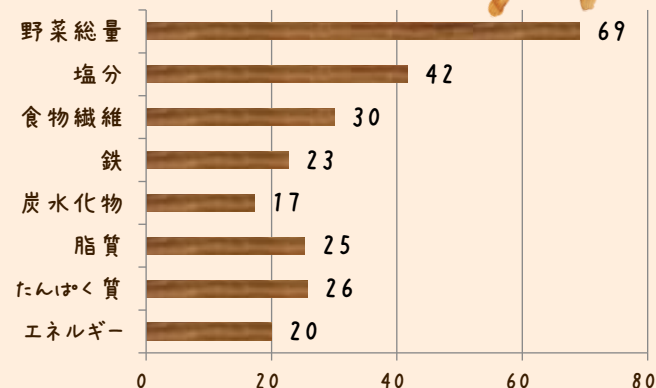
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

4月27日

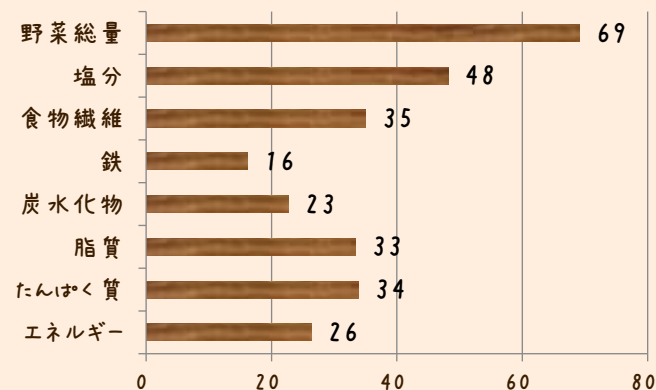


男性:栄養充足率(%表記)



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		

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