

日替わり定食

オクラとなすの肉みそ炒め

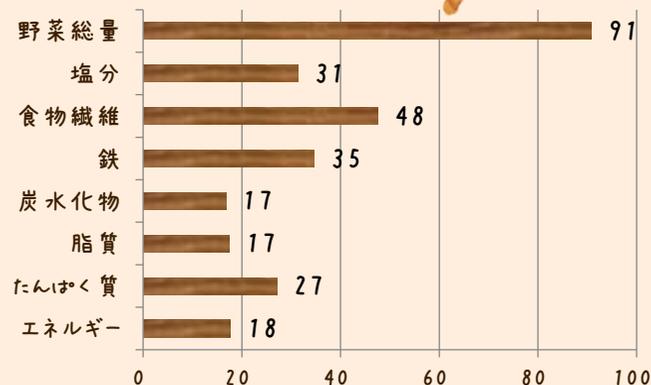
4月28日



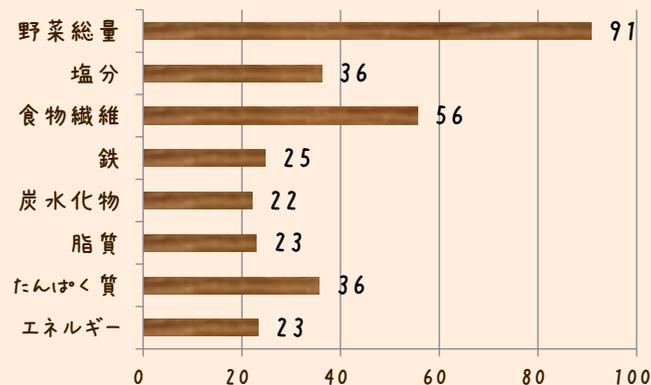
カロリー	479 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	318 g	総重量	698 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.1 g	食物繊維	10 g
炭水化物	65 g	糖質	55.0 g
主菜)	オクラとなすの肉みそ炒め		189 kcal
副菜)	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		75 kcal
副菜)	ごぼうとセロリのきんぴら		33 kcal
汁物)	とろろ汁		42 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※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)



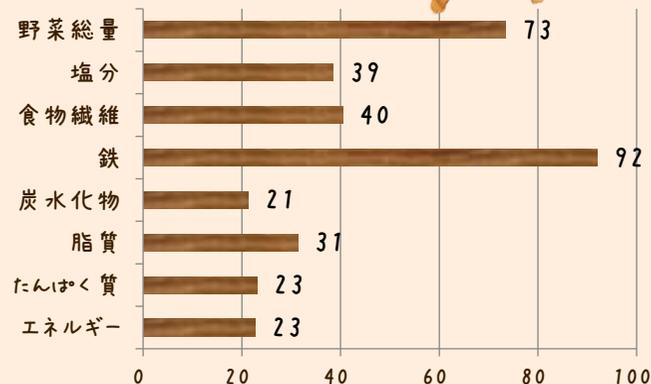
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

4月28日

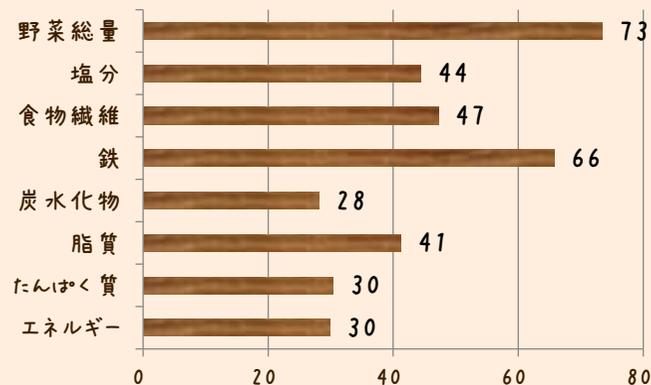


男性:栄養充足率(%表記)



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

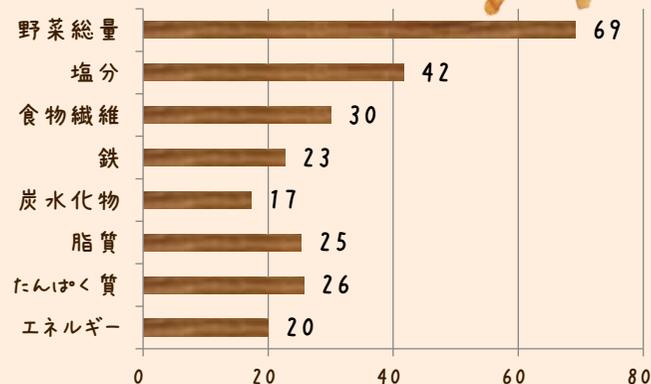
※新玄米の場合197kcal、雑穀米の場合285kcalとなります

一汁二菜定食 白身魚と野菜の黒酢あんかけ

4月28日

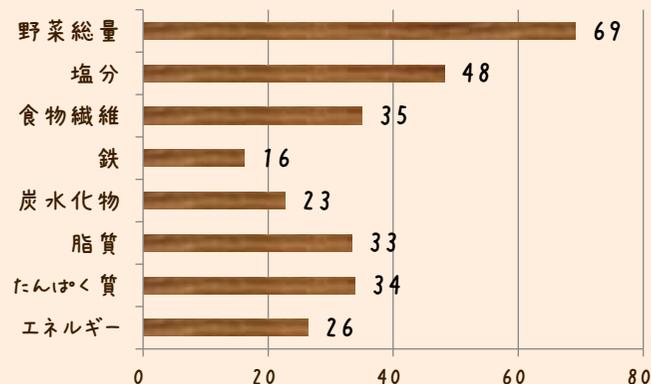


男性:栄養充足率(%表記)



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