

日替わり定食

鶏肉のトマト煮込み

5月10日

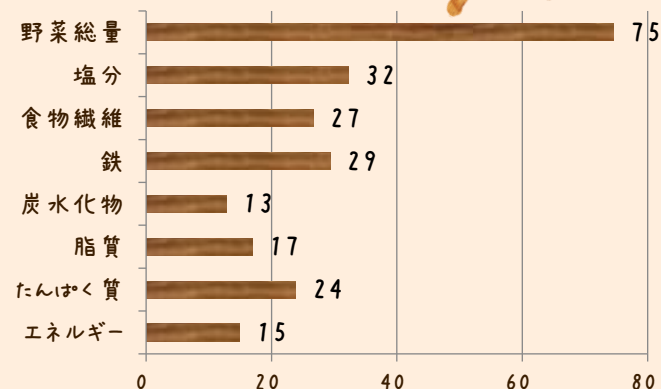


カロリー	403 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	261 g	総重量	696 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.2 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	49.6 g	糖質	44.0 g
主菜) 鶏肉のトマト煮込み	175 kcal		
副菜) キャベツのスープ煮	54 kcal		
副菜) 青梗菜のマスタード和え	12 kcal		
汁物) 玉ねぎとしめじのコンソメスープ	22 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

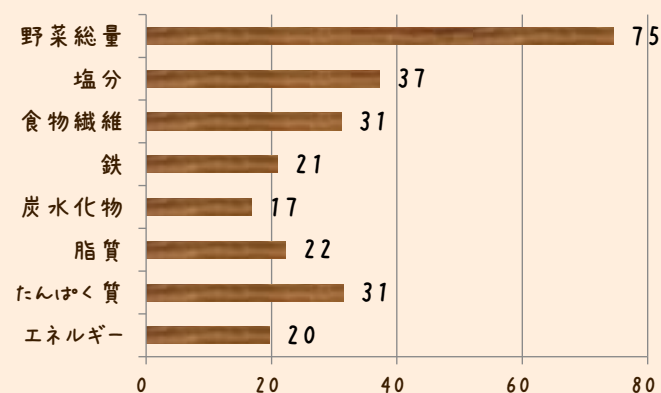
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



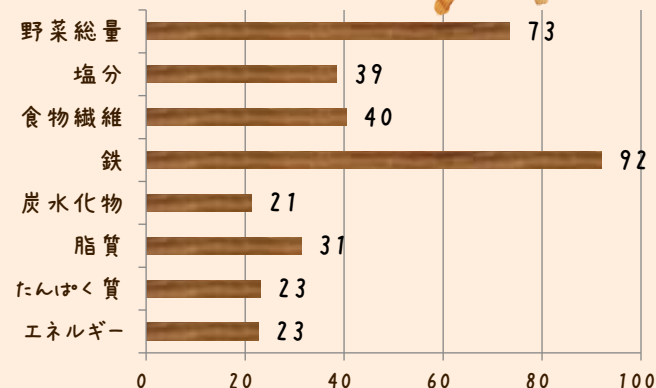
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

5月10日

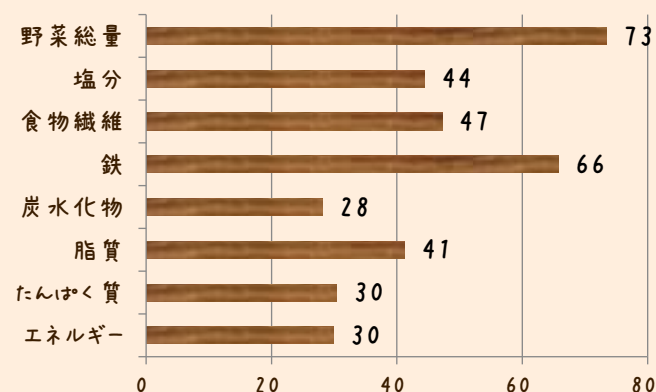


男性:栄養充足率(%表記)



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

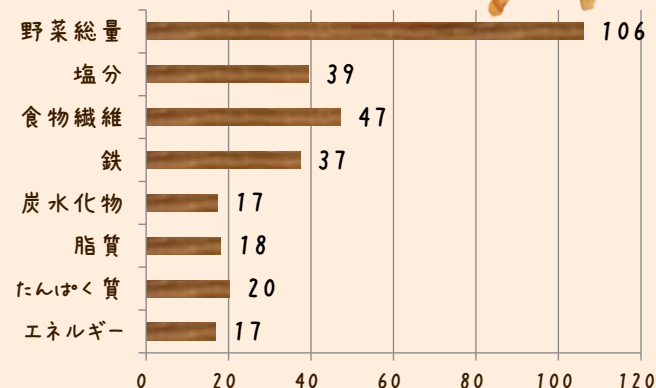
週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

5月10日

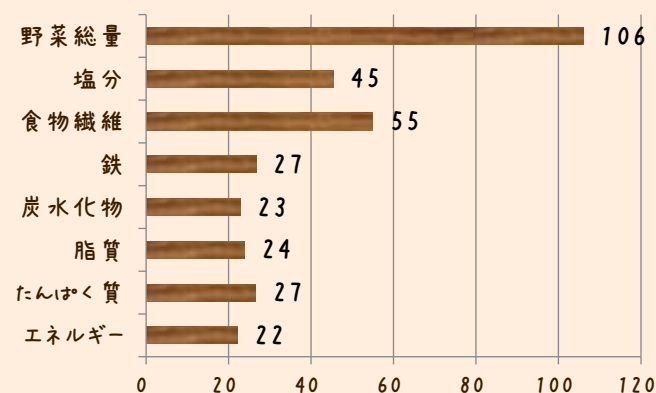


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	455 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	371 g	総重量	799 g
たんぱく質	23.2 g	鉄	2.8 mg
脂質	13.6 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	67.3 g	糖質	57.4 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) キャベツのスープ煮	54 kcal		
副菜) 青梗菜のマスタード和え	12 kcal		
汁物) 玉ねぎとしめじのコンソメスープ	22 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