

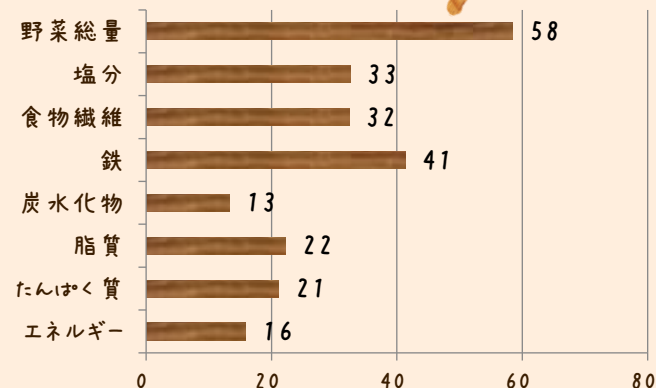
日替わり定食

豆腐ハンバーグさっぱりソース

5月11日



男性:栄養充足率(%表記)

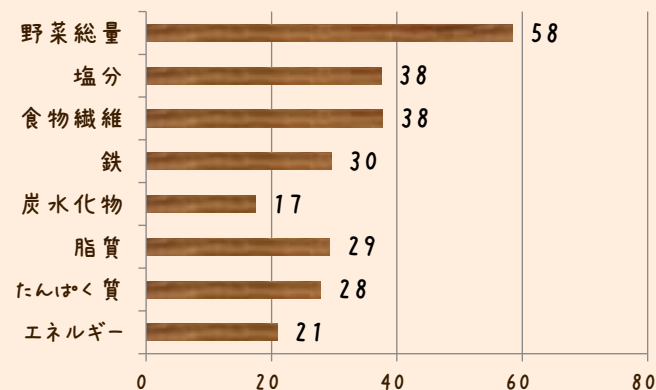


カロリー	429 kcal	塩分量	2.44 g
野菜量	205 g	総重量	679 g
たんぱく質	24.3 g	鉄	3.1 mg
脂質	16.7 g	食物繊維	6.8 g
炭水化物	51.5 g	糖質	44.7 g
主菜) 豆腐ハンバーグさっぱりソース	217 kcal		
副菜) 紫玉ねぎのサラダ	24 kcal		
副菜) キャベツとツナのお浸し	39 kcal		
汁物) だいこんの中華スープ	9 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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

女性:栄養充足率(%表記)



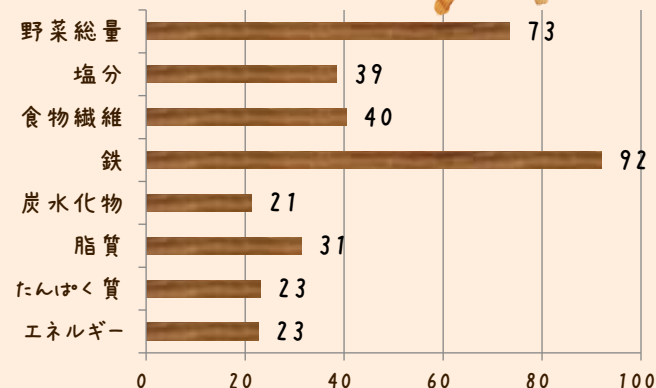
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

5月11日

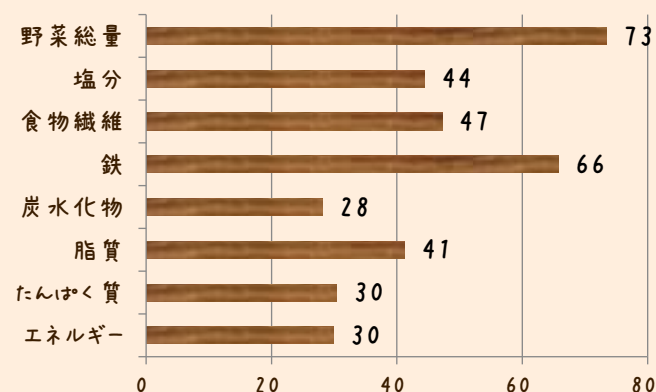


男性:栄養充足率(%表記)



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11日

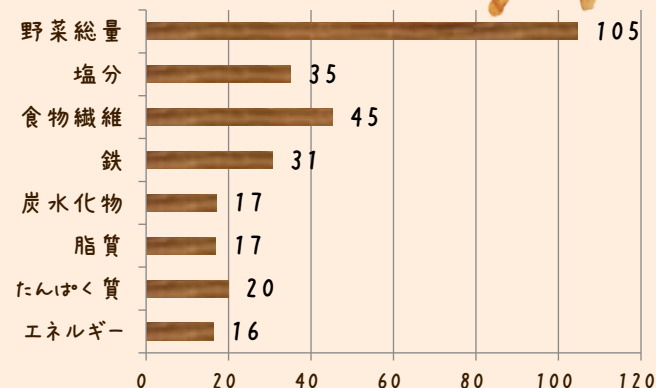


カロリー	439 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	366 g	総重量	753 g
たんぱく質	22.8 g	鉄	2.3 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	9.5 g
炭水化物	66.2 g	糖質	56.7 g
主菜)	蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal	
副菜)	紫玉ねぎのサラダ	24 kcal	
副菜)	キャベツとツナのお浸し	39 kcal	
汁物)	だいこんの中華スープ	9 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)

