

日替わり定食

チキンのデミグラスソース

5月12日

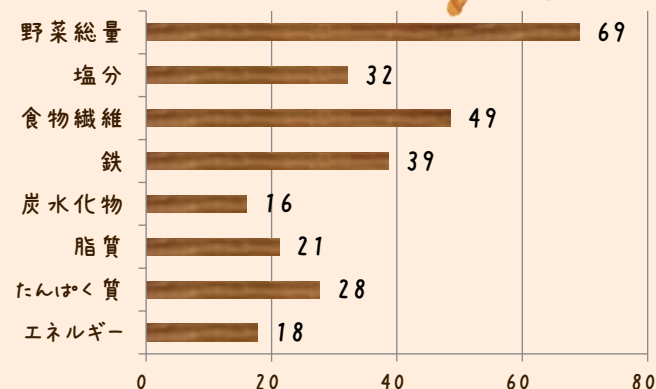


カロリー	481 kcal	塩分量	2.41 g
野菜量	242 g	総重量	745 g
たんぱく質	31.8 g	鉄	2.9 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	62.2 g	糖質	52.0 g
主菜) チキンのデミグラスソース	189 kcal		
副菜) セサミサラダ	103 kcal		
副菜) 和風キノコマリネ	37 kcal		
汁物) たまねぎのコンソメスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

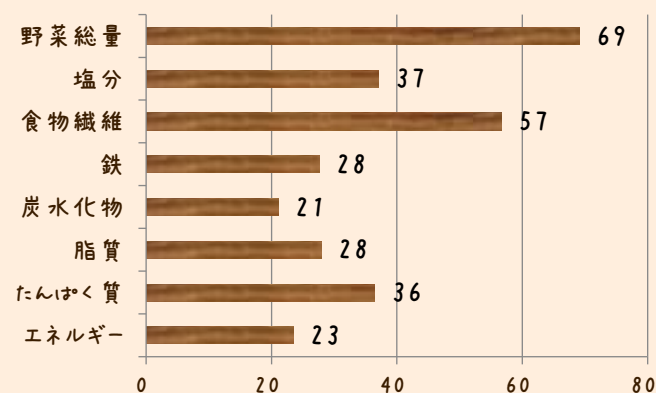
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



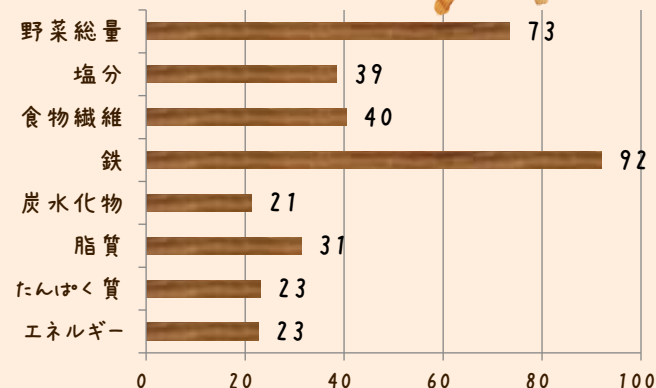
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

5月12日



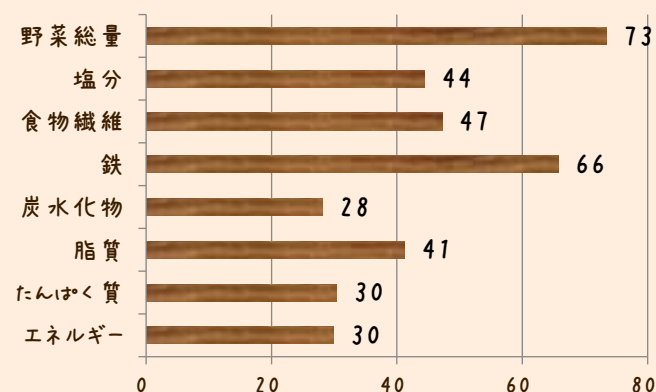
男性:栄養充足率(%表記)



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	

※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

女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

5月12日

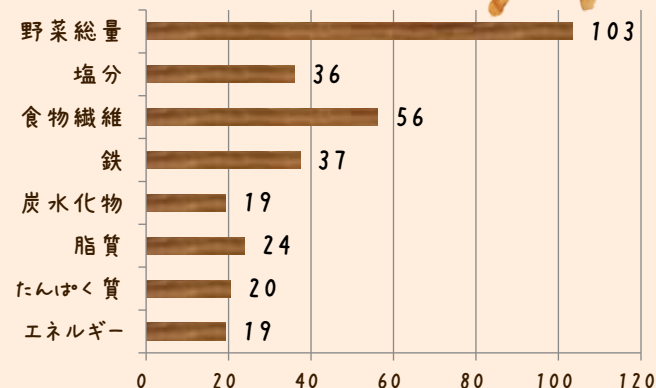


カロリー	519 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	362 g	総重量	806 g
たんぱく質	23.5 g	鉄	2.8 mg
脂質	17.9 g	食物繊維	11.8 g
炭水化物	74.8 g	糖質	63.0 g
主菜)	蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal	
副菜)	セサミサラダ	103 kcal	
副菜)	和風キノコマリネ	37 kcal	
汁物)	たまねぎのコンソメスープ	12 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)

