

日替わり定食

鶏肉とねぎのみそ焼き

5月8日

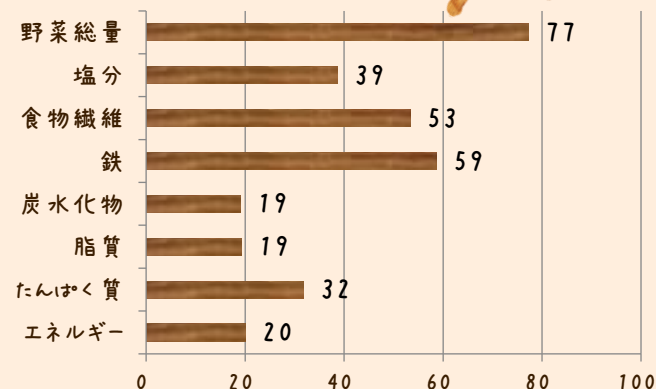


カロリー	542 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	271 g	総重量	671 g
たんぱく質	36.5 g	鉄	4.4 mg
脂質	14.5 g	食物繊維	11.2 g
炭水化物	74 g	糖質	62.8 g
主菜)	鶏肉とねぎのみそ焼き		199 kcal
副菜)	ブロッコリーとツナのサラダ		91 kcal
副菜)	焼き南瓜		89 kcal
汁物)	麩のすまし汁		23 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

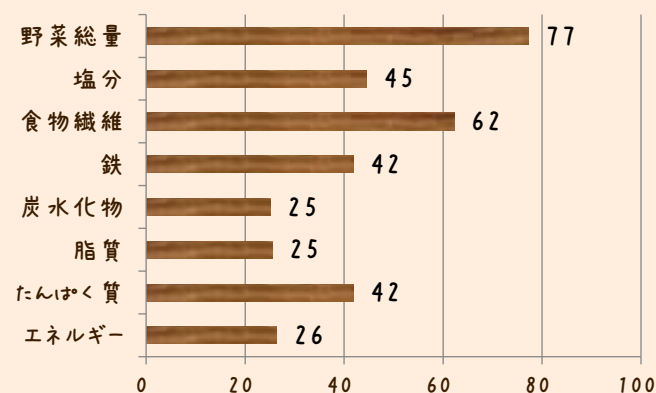
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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)



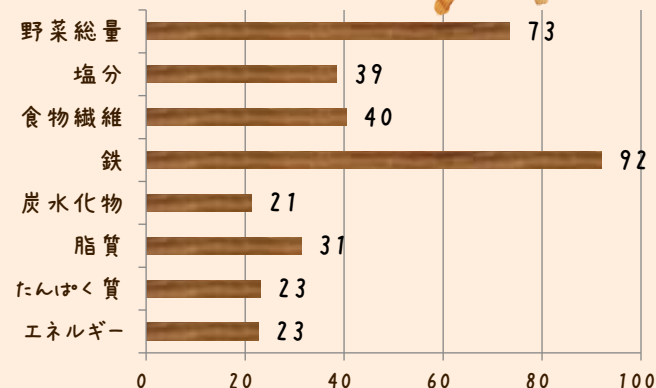
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(春野菜ver)

5月8日

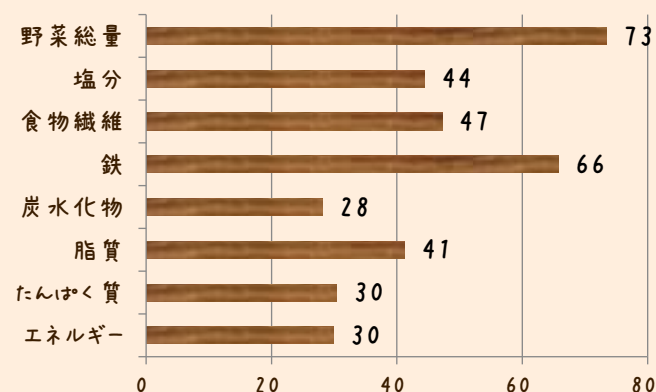


男性:栄養充足率(%表記)



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8日

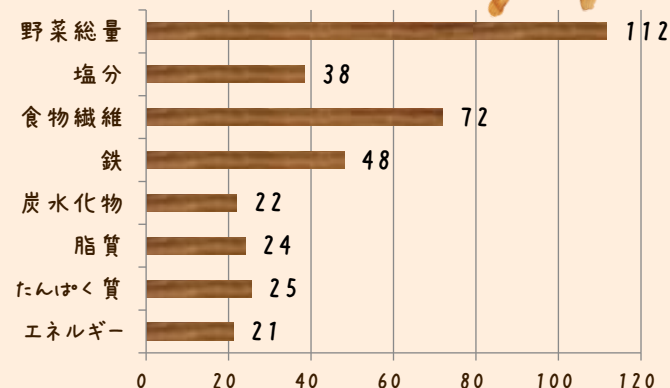


カロリー	570 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	391 g	総重量	784 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	18.0 g	食物繊維	15.1 g
炭水化物	85.1 g	糖質	70.0 g
主菜)	蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal	
副菜)	ブロッコリーとツナのサラダ	91 kcal	
副菜)	焼き南瓜	89 kcal	
汁物)	麩のすまし汁	23 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

※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)

