日替わり定食　　さばの竜田揚げレモン風味

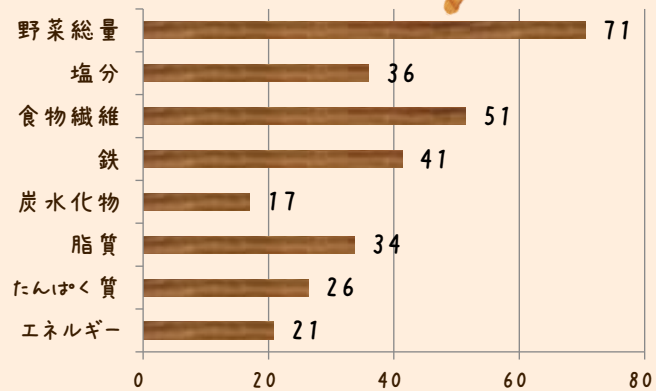
5月9日

カロリー	563 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	247 g	総重量	659 g
たんぱく質	30.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	25.3 g	食物繊維	10.8 g
炭水化物	66 g	糖質	55.2 g

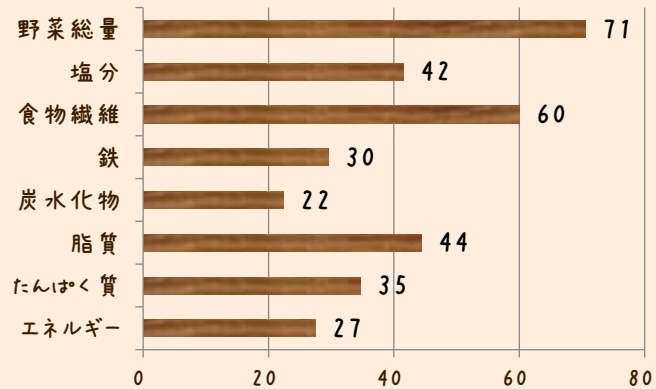
主菜）	さばの竜田揚げレモン風味	274 kcal
副菜）	洋風きんぴら	94 kcal
副菜）	ブロッコリーのツナ和え	38 kcal
汁物）	玉ねぎとしめじのコンソメスープ	17 kcal
ご飯）	金芽米ごはん(100g)	140 kcal

※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）

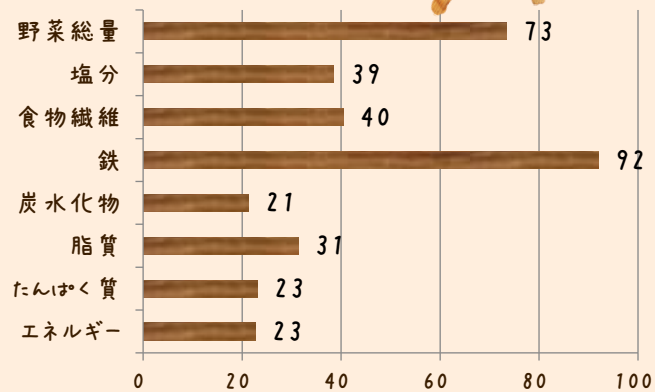
5月9日

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

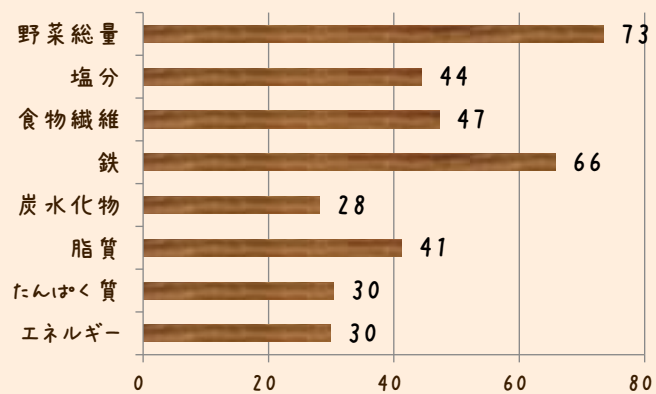
主菜）	ピリ辛煮込み野菜カレー（春野菜ver）	290 kcal
副菜）	きゅうりともやしのナムル	46 kcal
副菜）	ヨーグルト（ソフィール）	49 kcal
汁物）	オクラとコーンの中華スープ	18 kcal
ご飯）	金芽米ごはん（150g）	210 kcal

※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

男性：栄養充足率（%表記）



女性：栄養充足率（%表記）



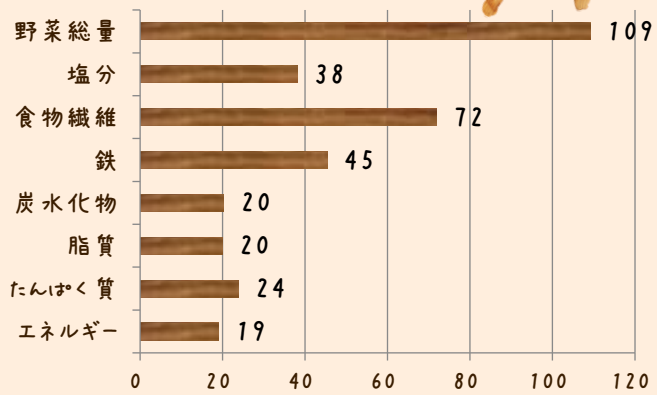
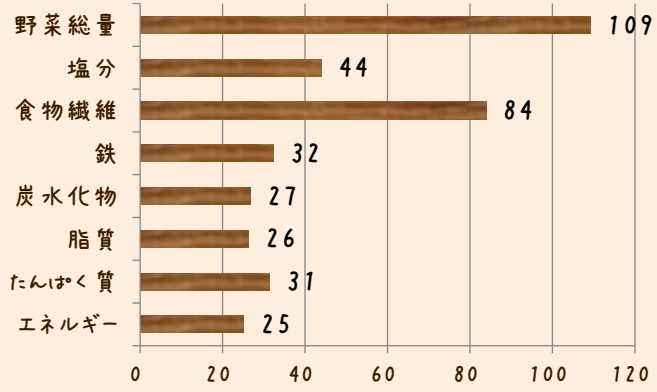
週替わり定食　**蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め**　5月9日

カロリー	516 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	382 g	総重量	793 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	3.4 mg
脂質	15.0 g	食物繊維	15.1 g
炭水化物	78.9 g	糖質	63.8 g

主菜）	蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal
副菜）	洋風きんぴら	94 kcal
副菜）	ブロッコリーのツナ和え	38 kcal
汁物）	玉ねぎとしめじのコンソメスープ	17 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)