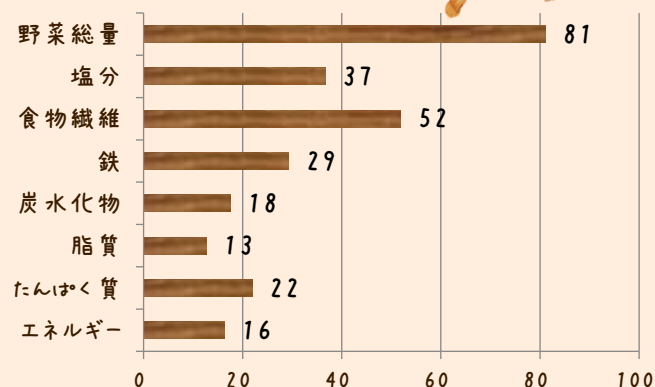


日替わり定食 いかの五目炒め

1月10日

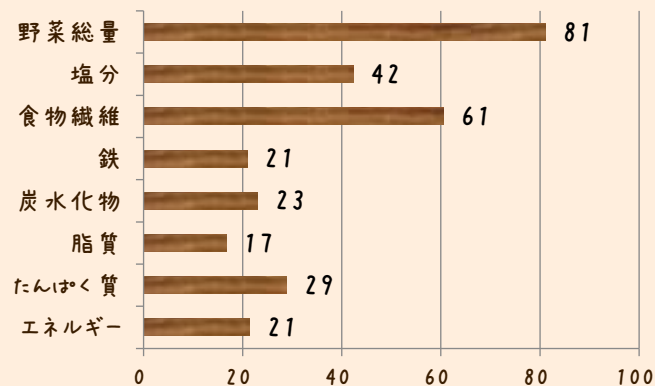


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	440 kcal	塩分量	2.75 g
野菜量	284 g	総重量	668 g
たんぱく質	25.2 g	鉄	2.2 mg
脂質	9.5 g	食物繊維	10.9 g
炭水化物	68 g	糖質	57.1 g
主菜)	いかの五目炒め		165 kcal
副菜)	きんぴらごぼう		77 kcal
副菜)	きゅうりともやしの酢の物		17 kcal
汁物)	青菜のすまし汁		16 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 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

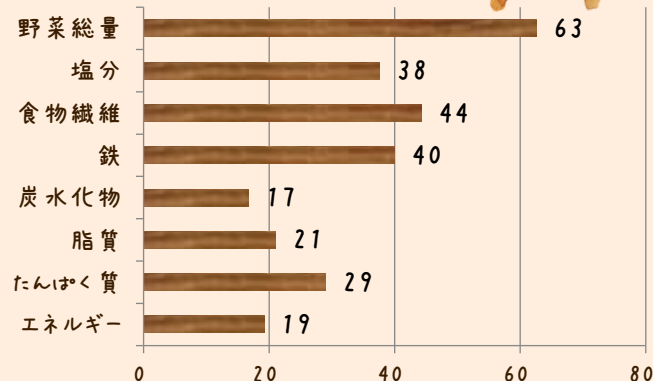
週替わり定食

めかじきの生姜風味きのこあんかけ

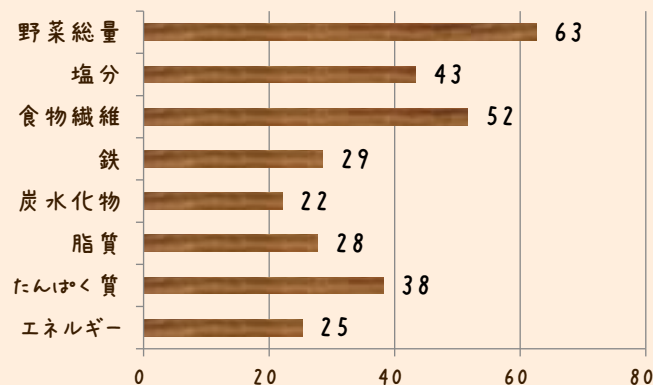
1月10日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	518 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	219 g	総重量	737 g
たんぱく質	33.3 g	鉄	3 mg
脂質	15.8 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	65.0 g	糖質	55.7 g
主菜)	めかじきの生姜風味きのこあんかけ	243 kcal	
副菜)	きんぴらごぼう	77 kcal	
副菜)	きゅうりともやしの酢の物	17 kcal	
汁物)	青菜のすまし汁	16 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※副菜、汁物の画像は一例です

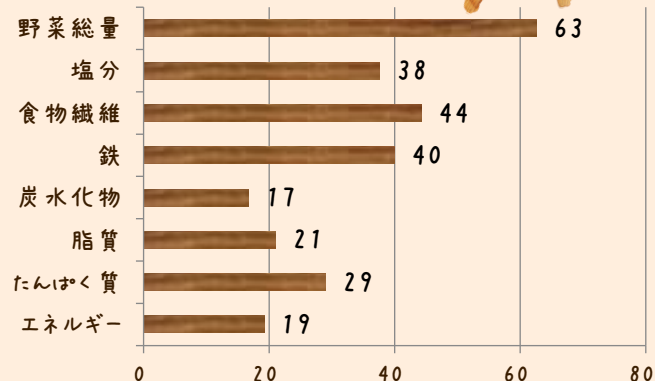
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月10日

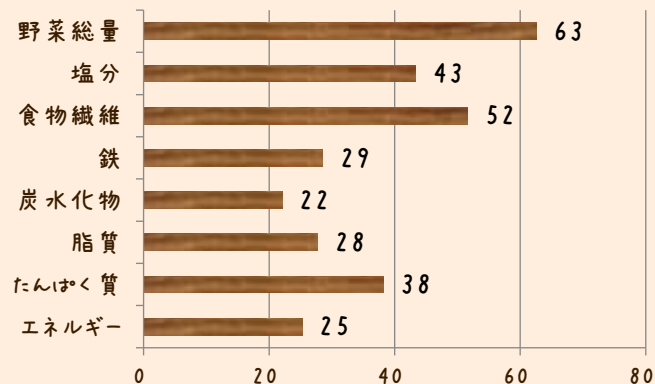


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	691 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	274 g	総重量	825 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	7.5 mg
脂質	27.1 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	91.9 g	糖質	81.3 g
主菜)	ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)	291 kcal	
副菜)	ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	91 kcal	
副菜)	ヨーグルト(ソフィール)	49 kcal	
汁物)	大根と白菜の中華スープ	12 kcal	
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(150g)	248 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