

日替わり定食

トンテキ

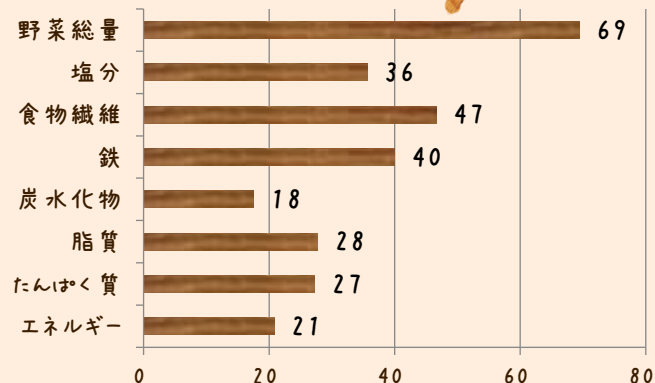
1月11日



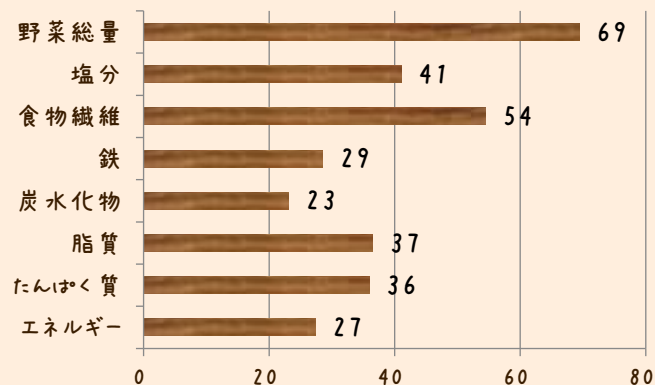
カロリー	561 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	243 g	総重量	656 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	3 mg
脂質	20.8 g	食物繊維	9.8 g
炭水化物	68.2 g	糖質	58.4 g
主菜)	トンテキ		222 kcal
副菜)	にんじんとのごぼうのしりしり		88 kcal
副菜)	れんこんとひじきのバルサミコ和え		39 kcal
汁物)	長ねぎと豆腐のみそ汁		47 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



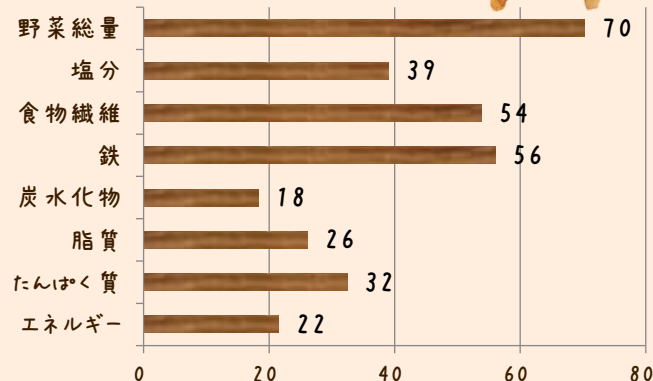
週替わり定食

めかじきの生姜風味きのこあんかけ

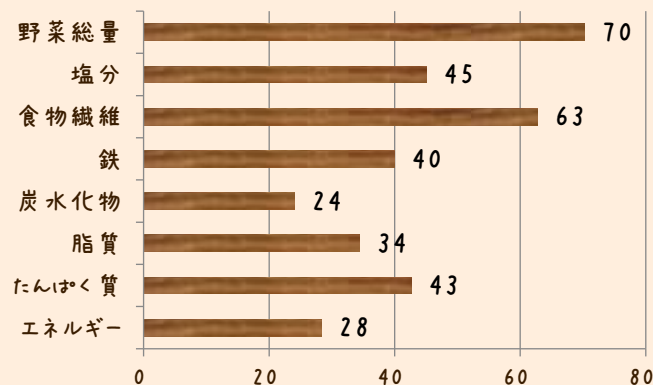
1月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	582 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	246 g	総重量	777 g
たんぱく質	37.2 g	鉄	4.2 mg
脂質	19.6 g	食物繊維	11.3 g
炭水化物	70.9 g	糖質	59.6 g
主菜)	めかじきの生姜風味きのこあんかけ	243 kcal	
副菜)	にんじんとのごぼうのしりしり	88 kcal	
副菜)	れんこんとひじきのバルサミコ和え	39 kcal	
汁物)	長ねぎと豆腐のみそ汁	47 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

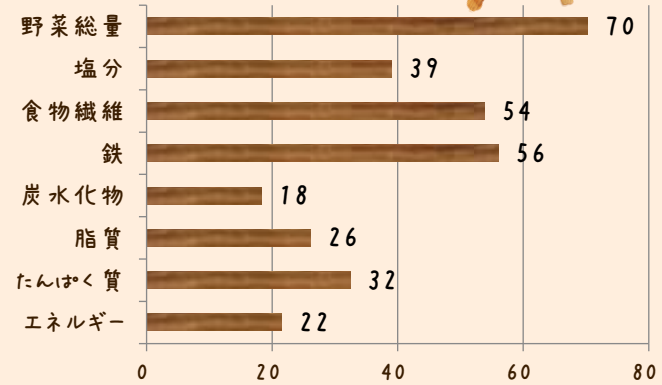
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

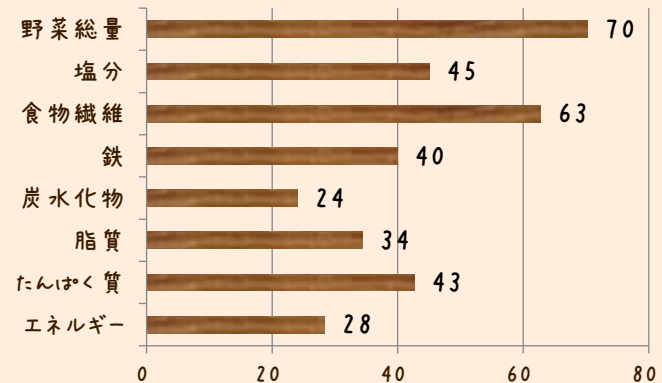
1月11日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています