

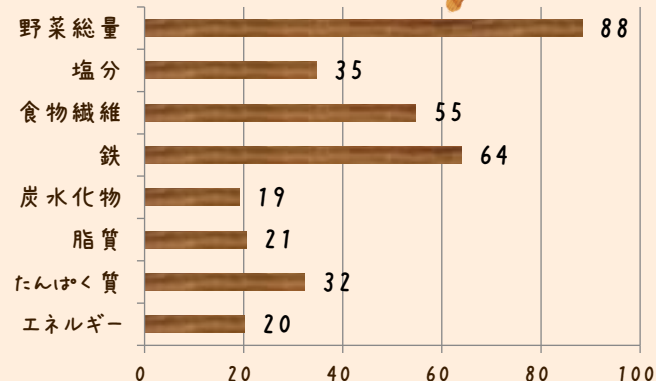
日替わり定食

鶏肉とたけのこの炒め物

1月12日

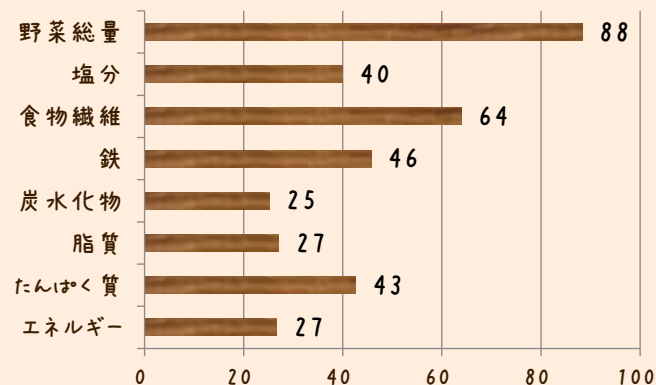


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	546 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	309 g	総重量	709 g
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.8 mg
脂質	15.4 g	食物繊維	11.5 g
炭水化物	74.04 g	糖質	62.5 g
主菜) 鶏肉とたけのこの炒め物	197 kcal		
副菜) かぼちゃと卵のサラダ	126 kcal		
副菜) ブロッコリーのごま醤油和え	37 kcal		
汁物) コーンと長ねぎのコンソメスープ	21 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

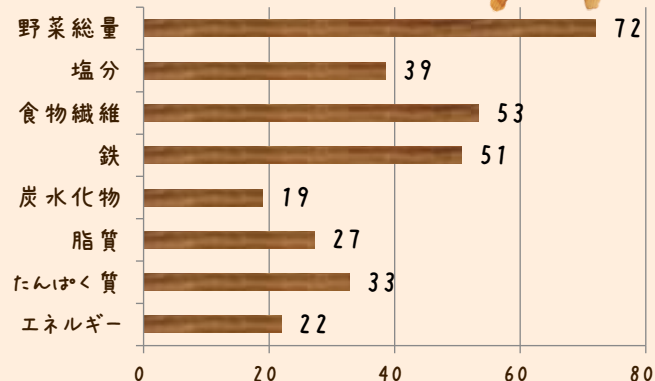
週替わり定食

めかじきの生姜風味きのこあんかけ

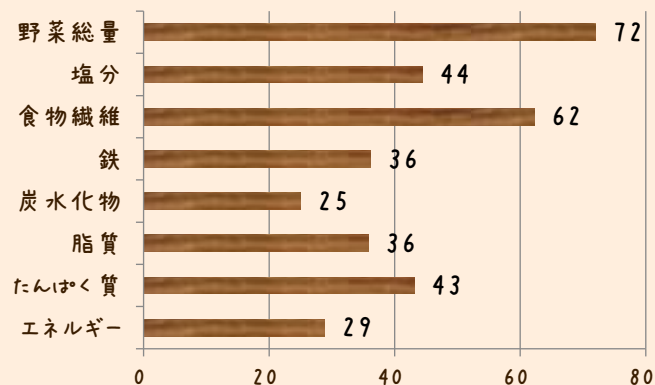
1月12日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	592 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	252 g	総重量	758 g
たんぱく質	37.6 g	鉄	3.8 mg
脂質	20.4 g	食物繊維	11.2 g
炭水化物	73.8 g	糖質	62.6 g
主菜)	めかじきの生姜風味きのこあんかけ	243 kcal	
副菜)	かぼちゃと卵のサラダ	126 kcal	
副菜)	ブロッコリーのごま醤油和え	37 kcal	
汁物)	コーンと長ねぎのコンソメスープ	21 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

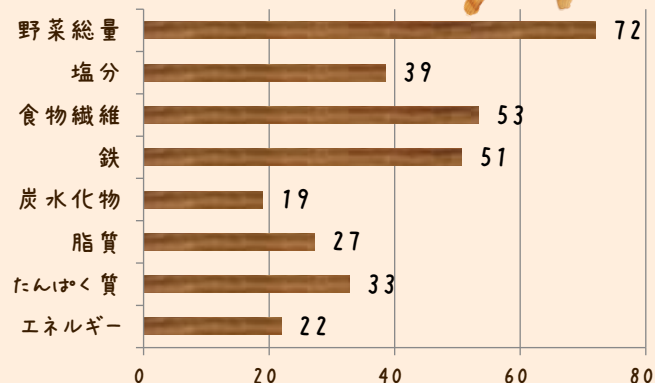
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月12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	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

女性:栄養充足率(%表記)

