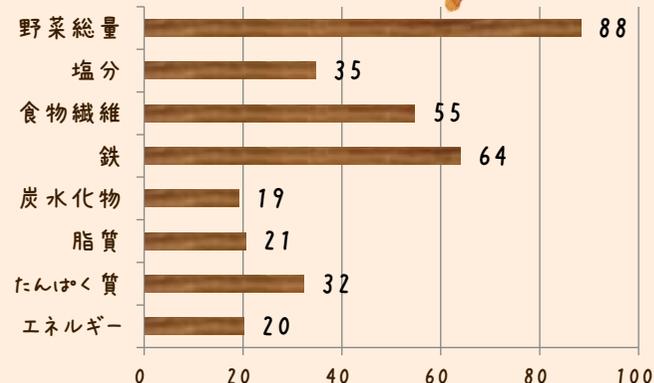
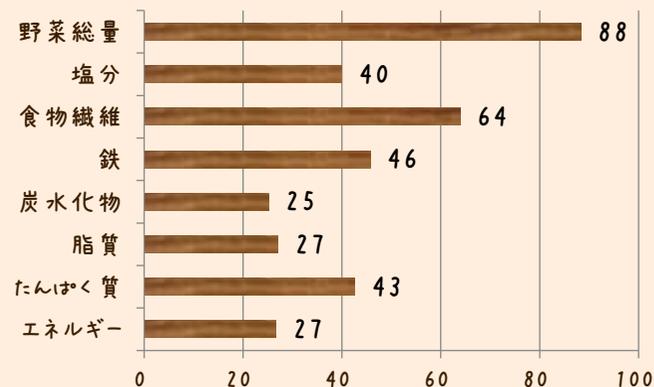




男性:栄養充足率(%表記)



女性: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 |      |        |

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

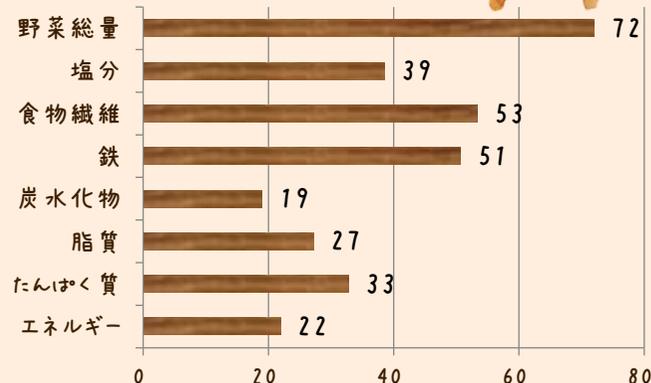
週替わり定食

めかじきの生姜風味きのこあんかけ

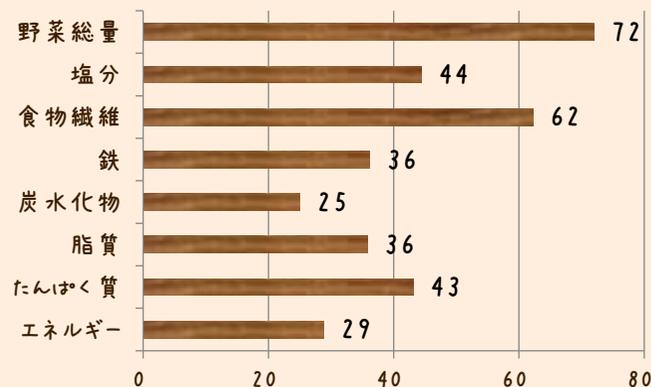
1月12日



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

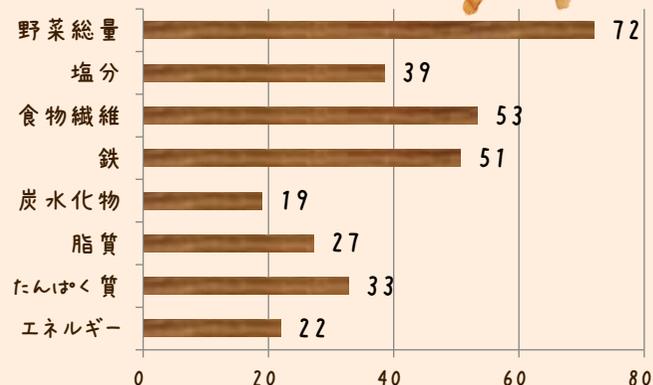
カレー定食

# 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)

