

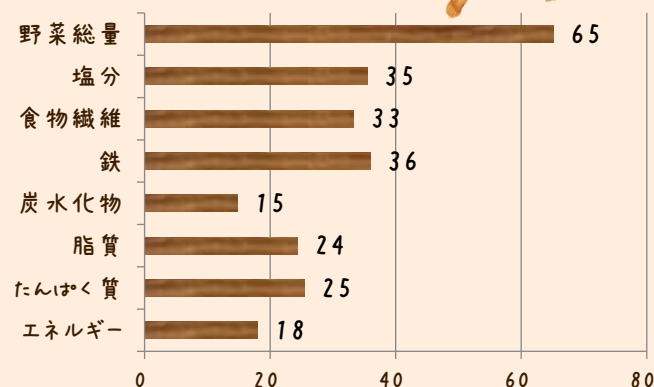
日替わり定食

チキンのオリーブオイル焼き

1月15日



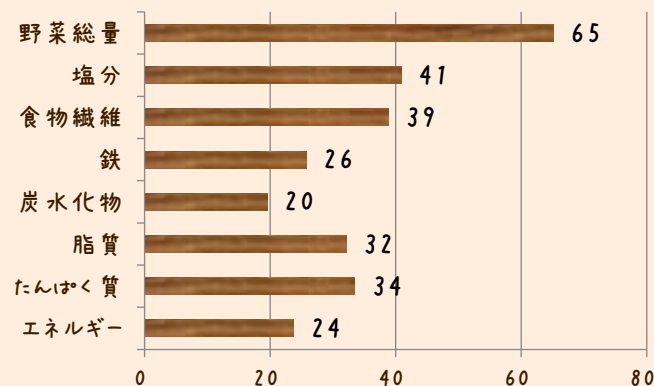
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	487 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	228 g	総重量	689 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	18.3 g	食物繊維	7 g
炭水化物	57.5 g	糖質	50.5 g
主菜) チキンのオリーブオイル焼き	182 kcal		
副菜) 白菜のサラダ	56 kcal		
副菜) 青梗菜の中華炒め	61 kcal		
汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁	23 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

女性:栄養充足率(%表記)



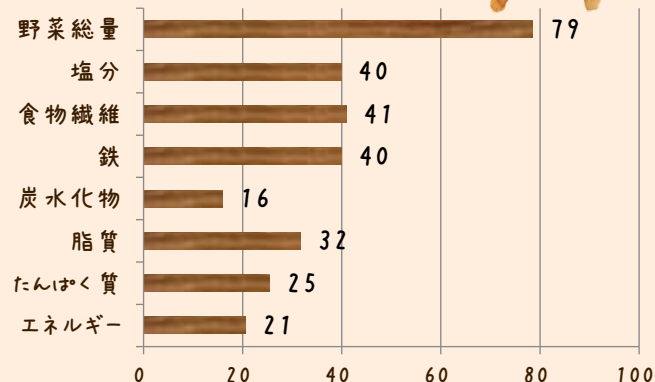
週替わり定食

チーズポークカツレット ハーブの香り焼き

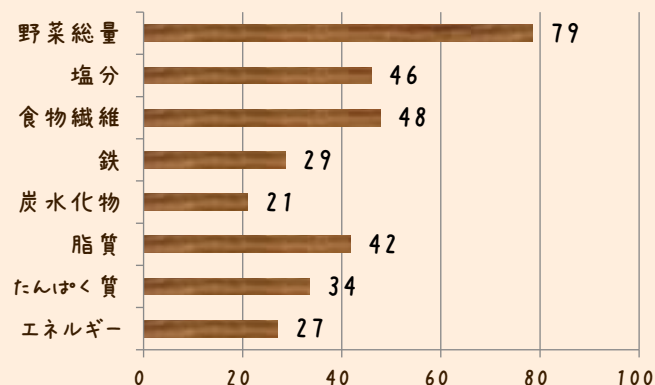
1月15日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	555 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	275 g	総重量	714 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	3 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	61.9 g	糖質	53.3 g
主菜)	チーズポークカツレット ハーブの香り焼き		250 kcal
副菜)	白菜のサラダ		56 kcal
副菜)	青梗菜の中華炒め		61 kcal
汁物)	えのき茸と椎茸のすまし汁		23 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

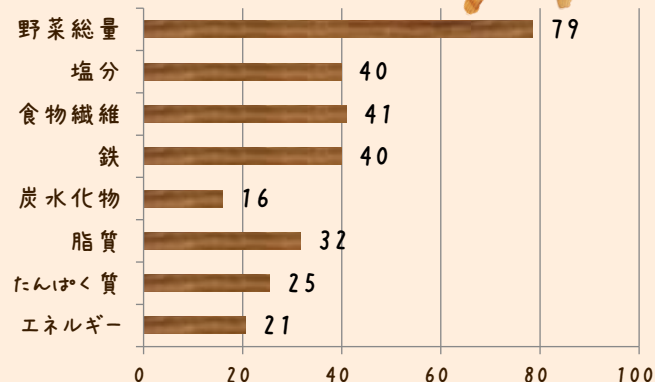
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月15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)

