

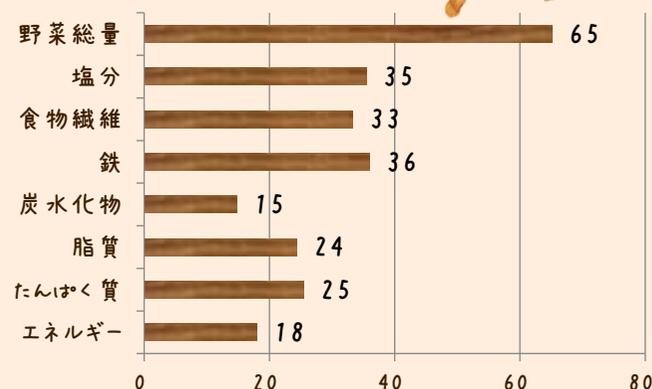
日替わり定食

チキンのオリーブオイル焼き

1月15日



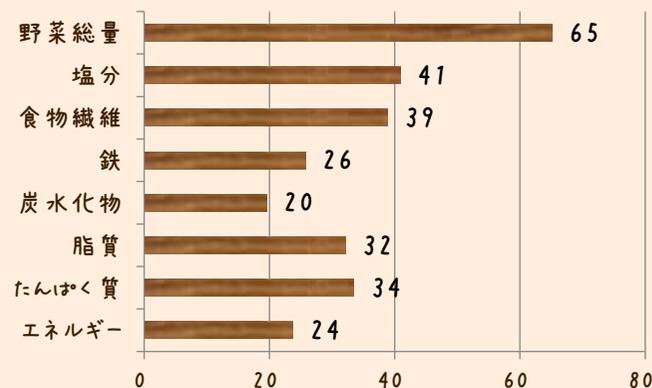
男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| 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)



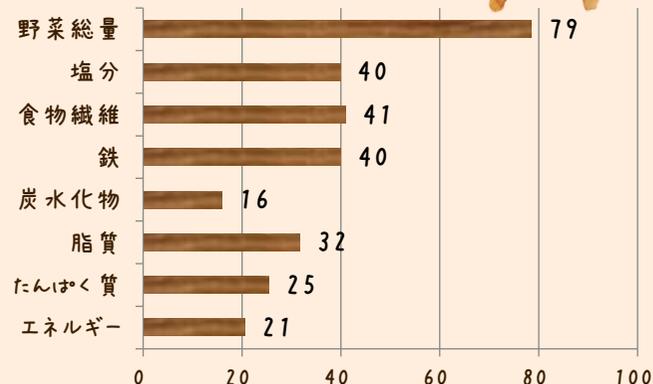
週替わり定食

チーズポークカツレット ハーブの香り焼き

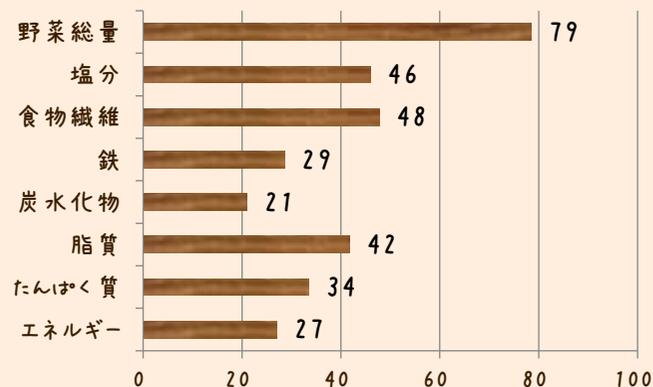
1月15日



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

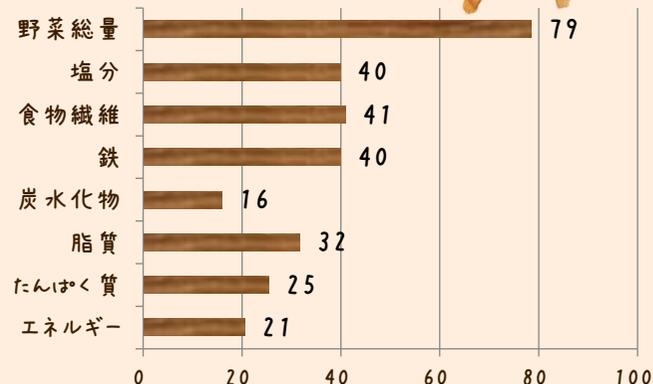
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月15日

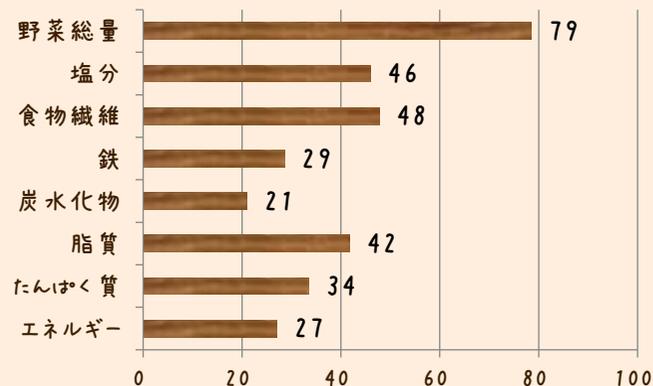


男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|---------------------|----------|--------|
| 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 | |

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