

日替わり定食

# 鶏肉と卵のさっぱり煮

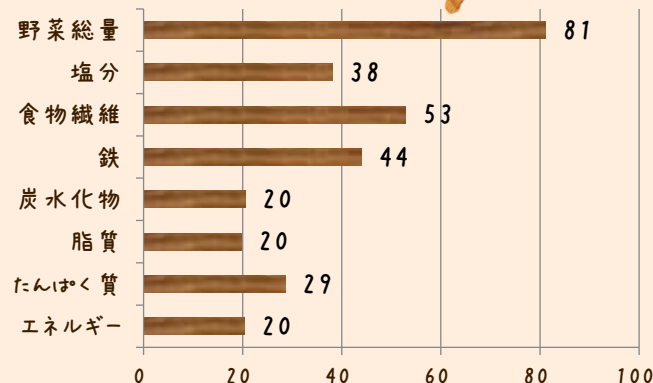
1月16日



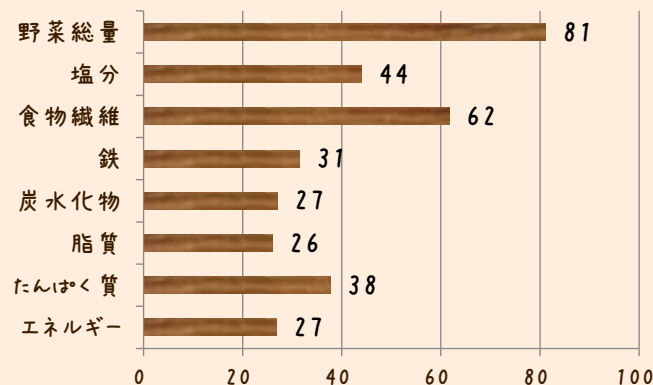
カロリー	549 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	284 g	総重量	768 g
たんぱく質	32.8 g	鉄	3.3 mg
脂質	14.8 g	食物繊維	11.1 g
炭水化物	79.5 g	糖質	68.4 g
主菜	鶏肉と卵のさっぱり煮		242 kcal
副菜	ごぼうのみそマヨサラダ		70 kcal
副菜	かぼちゃのバター煮		54 kcal
汁物	ねぎとコーンの中華スープ		18 kcal
ご飯	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



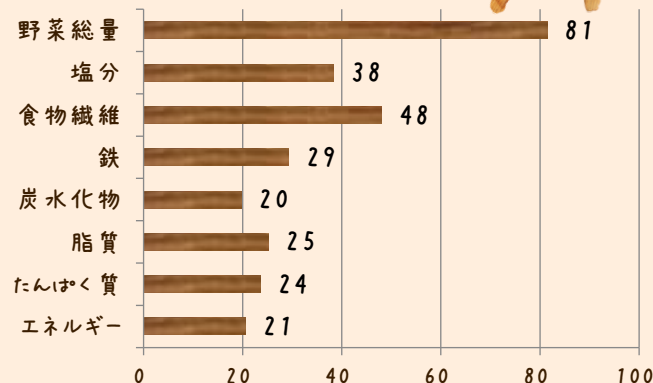
週替わり定食

チーズポークカツレット ハーブの香り焼き

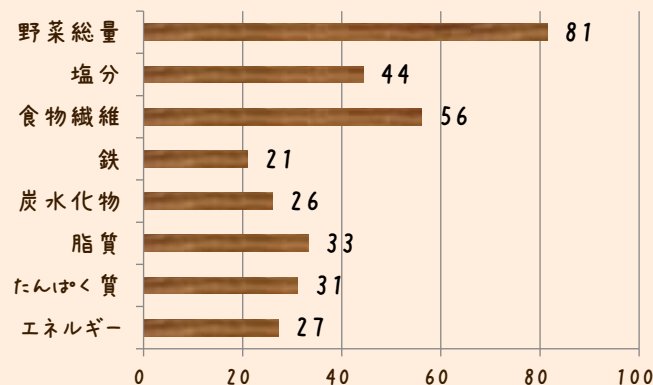
1月16日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	557 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	285 g	総重量	697 g
たんぱく質	27.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	18.9 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	76.7 g	糖質	66.6 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)	ごぼうのみそマヨサラダ		70 kcal
副菜)	かぼちゃのバター煮		54 kcal
汁物)	ねぎとコーンの中華スープ		18 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

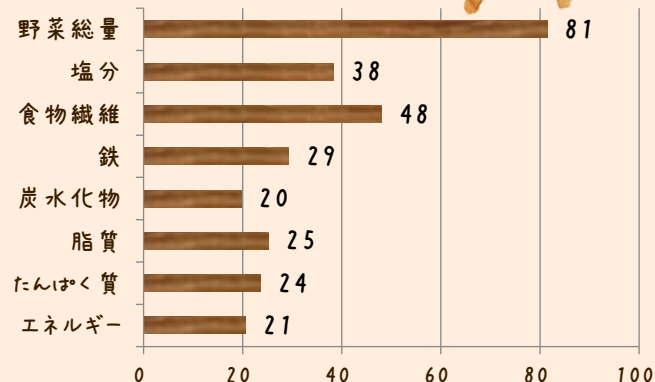
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月16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)

