

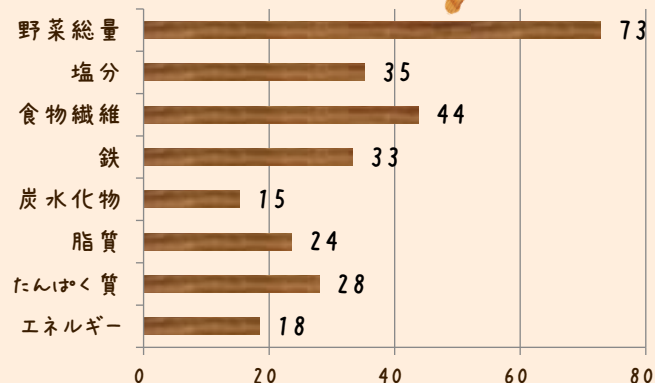
日替わり定食

鮭のカレー醤油焼き

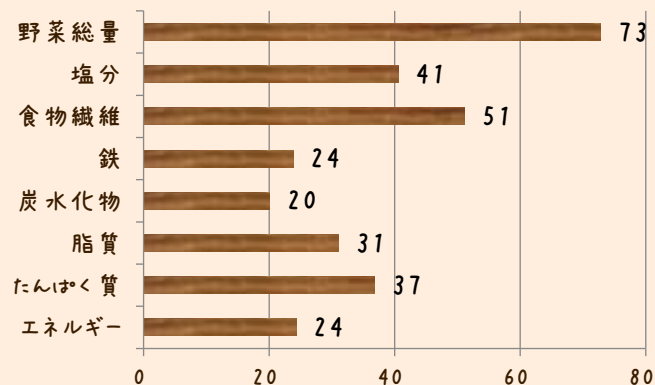
1月17日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	498 kcal	塩分量	2.64 g
野菜量	255 g	総重量	653 g
たんぱく質	32.08 g	鉄	2.5 mg
脂質	17.7 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	59.16 g	糖質	50.0 g
主菜) 鮭のカレー醤油焼き	158 kcal		
副菜) 千切り野菜の香味和え	95 kcal		
副菜) ベーコンとブロッコリーのバター炒め	62 kcal		
汁物) エリンギのスープ	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

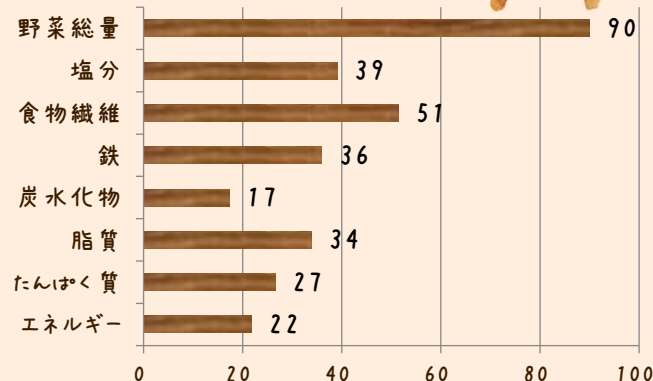
週替わり定食

チーズポークカツレット ハーブの香り焼き

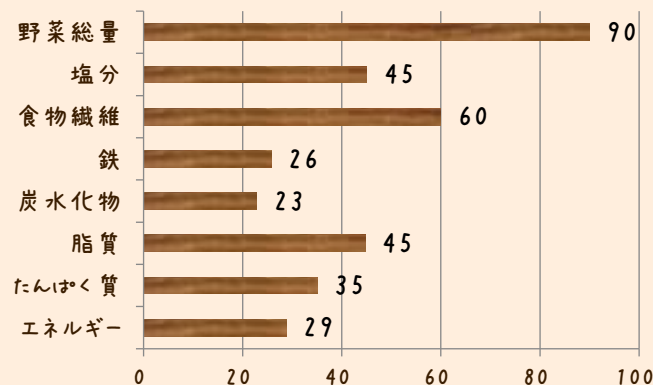
1月17日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	590 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	315 g	総重量	726 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	2.7 mg
脂質	25.5 g	食物繊維	10.8 g
炭水化物	67.3 g	糖質	56.5 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)	千切り野菜の香味和え		95 kcal
副菜)	ベーコンとブロッコリーのバター炒め		62 kcal
汁物)	エリンギのスープ		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

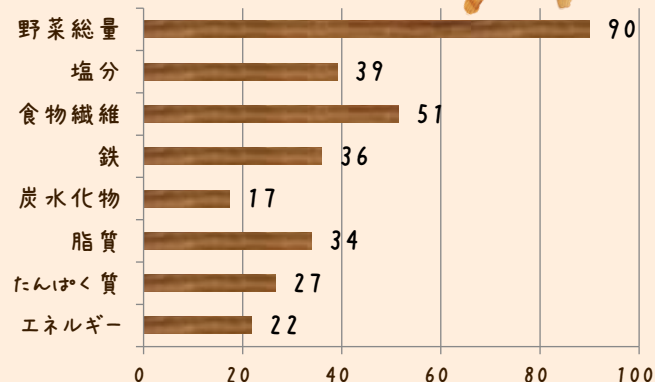
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月17日

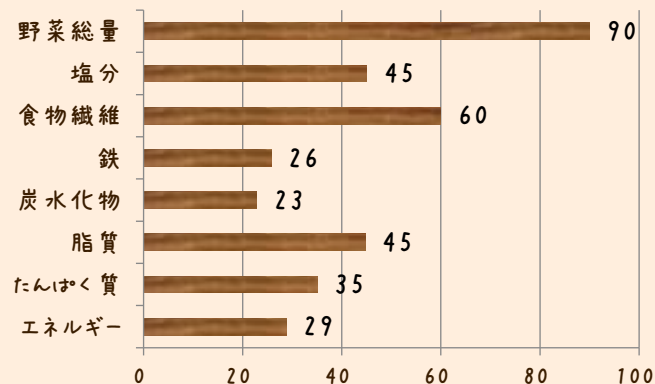


男性:栄養充足率(%表記)



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