

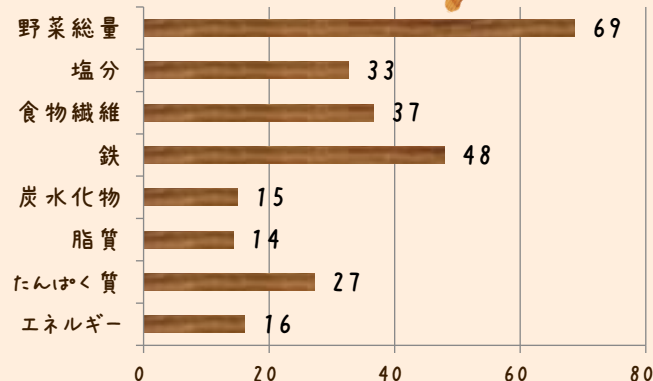
日替わり定食

# 鶏肉のなめこおろし煮

1月18日



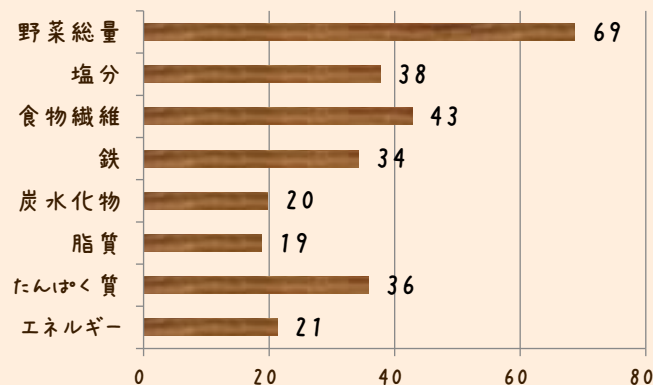
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	436 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58.3 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	152 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	70 kcal		
副菜) 鮭の小松菜和え	23 kcal		
汁物) とろろ昆布のみろ汁	26 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)



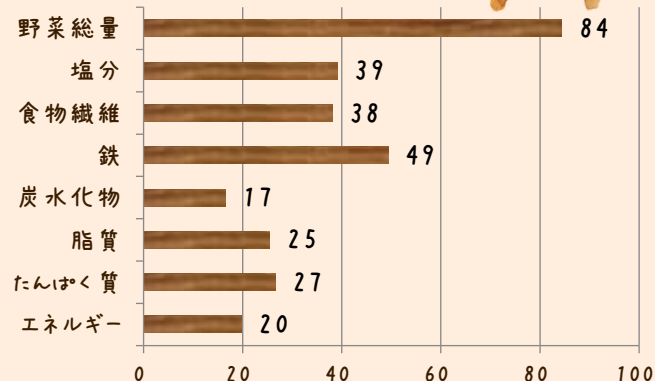
週替わり定食

チーズポークカツレツ ハーブの香り焼き

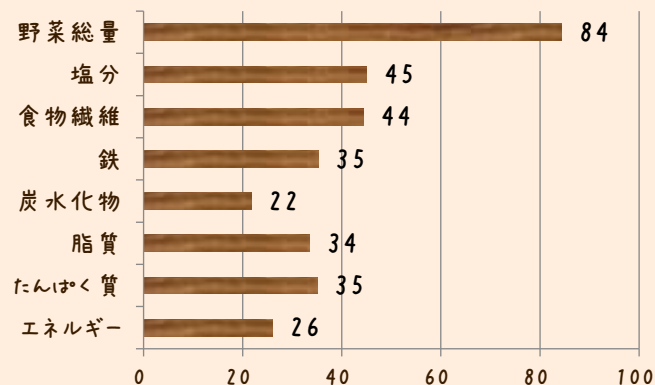
1月18日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	534 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	296 g	総重量	701 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	3.7 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	8.0 g
炭水化物	64.1 g	糖質	56.1 g
主菜)	チーズポークカツレツ ハーブの香り焼き		250 kcal
副菜)	ラタトゥイユ		70 kcal
副菜)	鮭の小松菜和え		23 kcal
汁物)	とろろ昆布のみろ汁		26 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

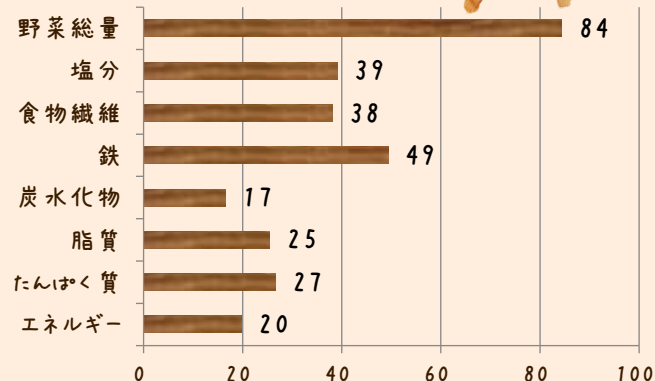
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

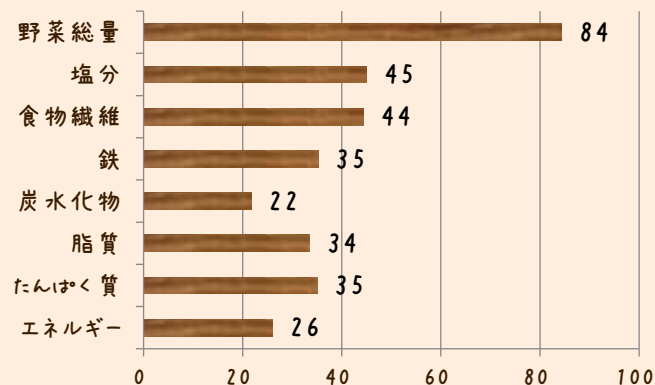
1月18日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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