

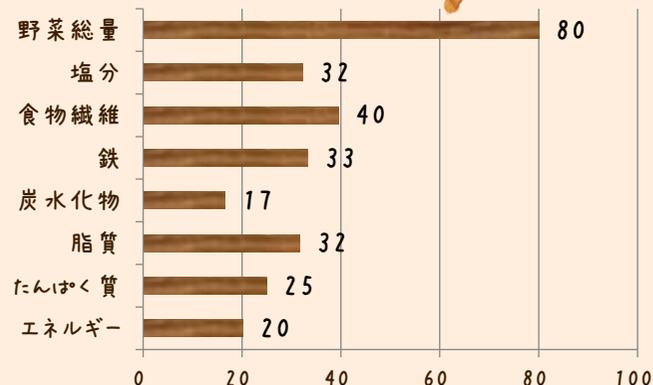
日替わり定食

# 鯖のおろしあんかけ

1月19日



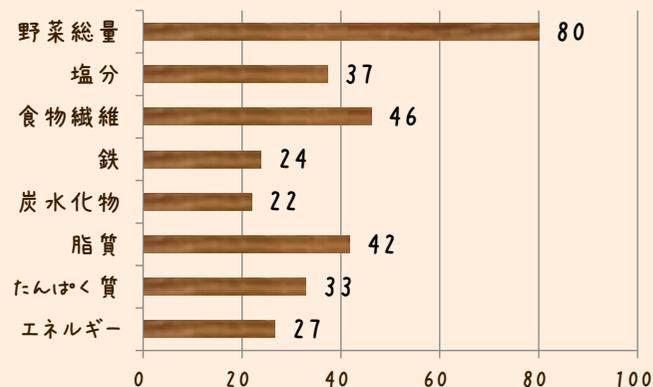
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	546 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	280 g	総重量	663 g
たんぱく質	28.7 g	鉄	2.5 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	64.5 g	糖質	56.2 g
主菜) 鯖のおろしあんかけ	230 kcal		
副菜) シーザーサラダ	60 kcal		
副菜) ごぼうと里芋の煮物	45 kcal		
汁物) 白菜のクリームスープ	46 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)



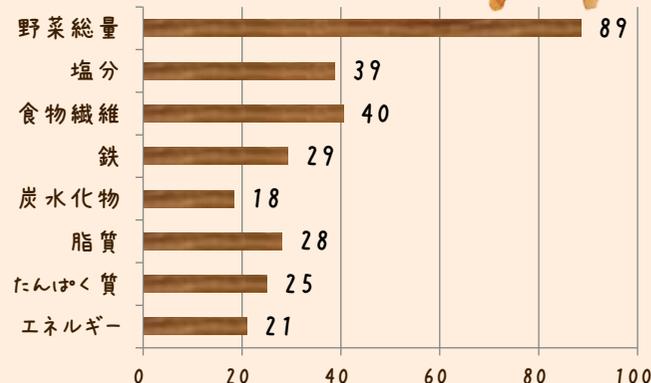
週替わり定食

チーズポークカツレツ ハーブの香り焼き

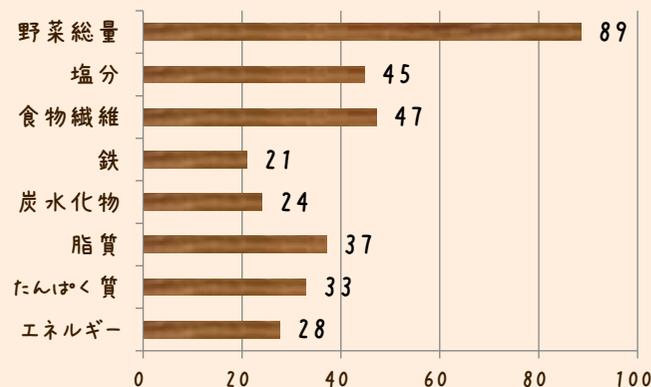
1月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	566 kcal	塩分量	2.91 g
野菜量	310 g	総重量	710 g
たんぱく質	28.7 g	鉄	2.2 mg
脂質	21.1 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	71.0 g	糖質	62.5 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)	シーザーサラダ		60 kcal
副菜)	ごぼうと里芋の煮物		45 kcal
汁物)	白菜のクリームスープ		46 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

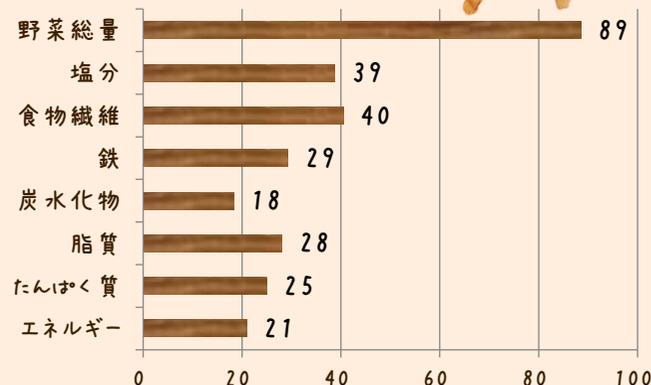
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

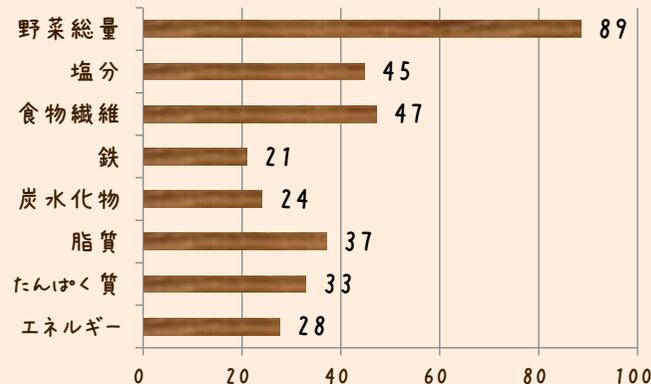
1月19日



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