

日替わり定食

鶏もも肉のプルーン煮

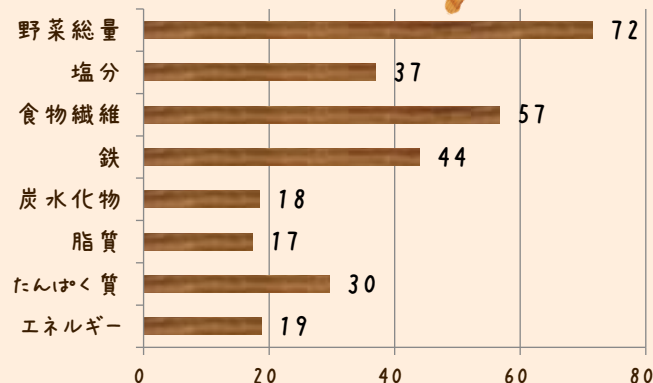
1月22日



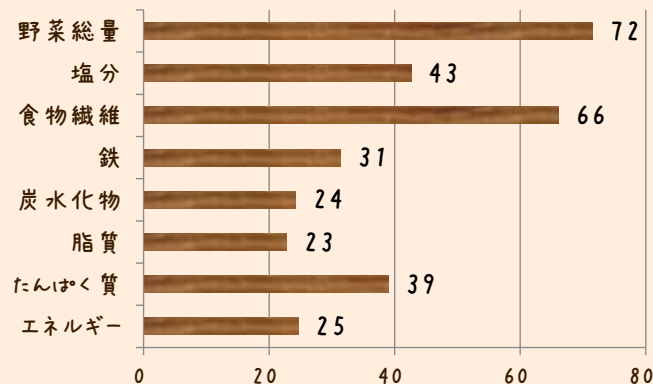
カロリー	506 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	251 g	総重量	722 g
たんぱく質	34 g	鉄	3.3 mg
脂質	13 g	食物繊維	11.9 g
炭水化物	71.5 g	糖質	59.6 g
主菜)	鶏もも肉のプルーン煮		197 kcal
副菜)	レタスとわかめのサラダ		24 kcal
副菜)	ブロッコリーのパン粉焼き		57 kcal
汁物)	簡単呉汁		63 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



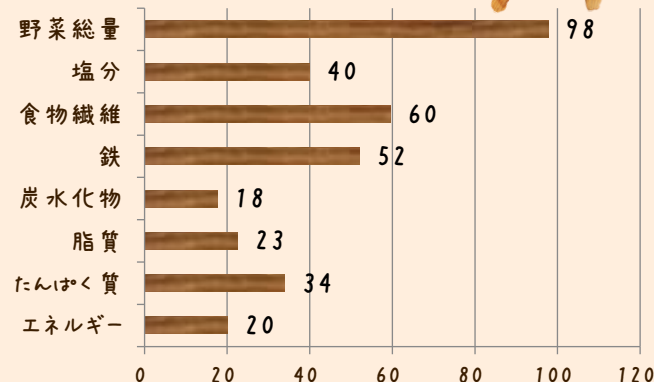
週替わり定食

さわらの魚介入りアクアパッツア風

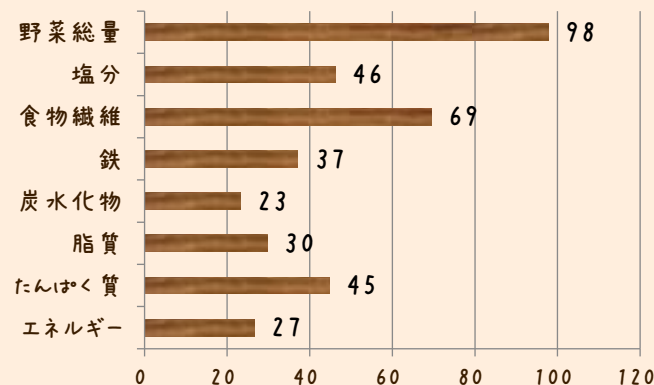
1月22日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	544 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	342 g	総重量	757 g
たんぱく質	39.0 g	鉄	3.9 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	12.5 g
炭水化物	68.3 g	糖質	55.8 g
主菜)	さわらの魚介入りアクアパッツア風		235 kcal
副菜)	レタスとわかめのサラダ		24 kcal
副菜)	ブロッコリーのパン粉焼き		57 kcal
汁物)	簡単呉汁		63 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

※添え野菜は写真と異なる場合がございます

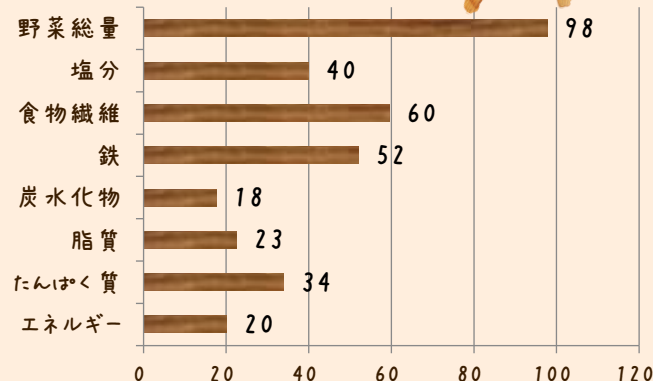
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月22日

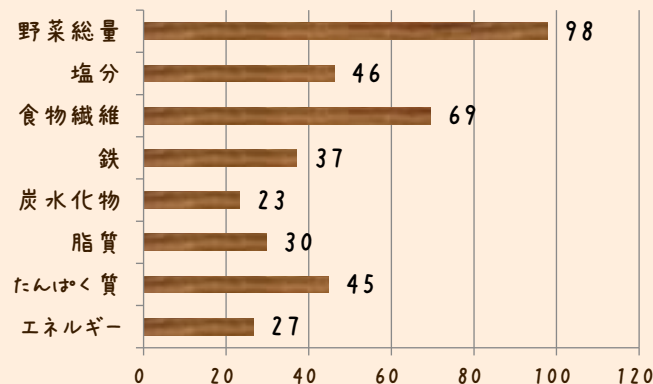


男性:栄養充足率(%表記)



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