

日替わり定食

# ささみの中華炒め

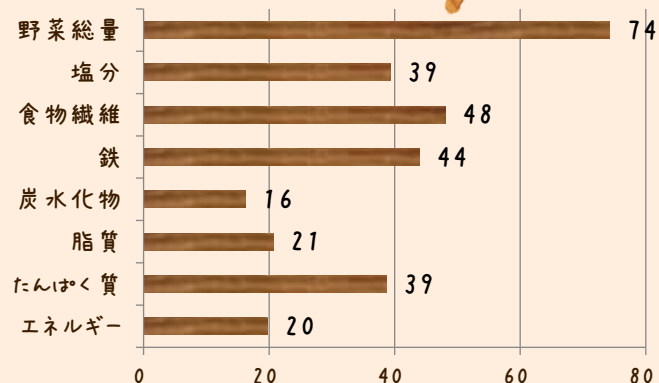
1月23日



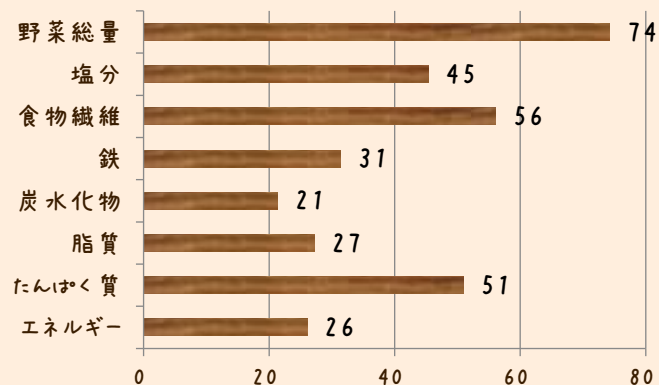
カロリー	534 kcal	塩分量	2.95 g
野菜量	260 g	総重量	723 g
たんぱく質	44.4 g	鉄	3.3 mg
脂質	15.5 g	食物繊維	10.1 g
炭水化物	63 g	糖質	52.9 g
主菜)	ささみの中華炒め		165 kcal
副菜)	ミックサラダ		115 kcal
副菜)	高野豆腐とほうれん草のお浸し		42 kcal
汁物)	長ねぎのみそ汁		47 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



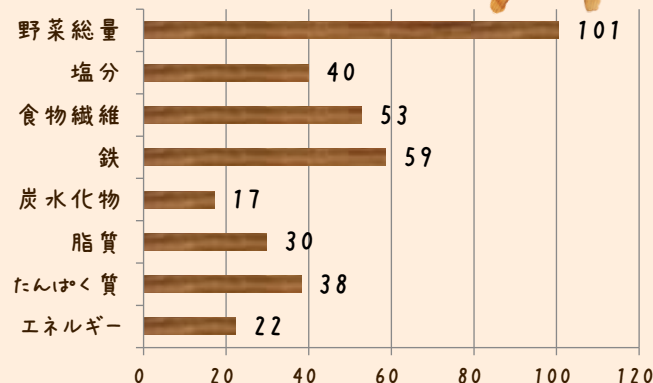
週替わり定食

さわらの魚介入りアクアパッツア風

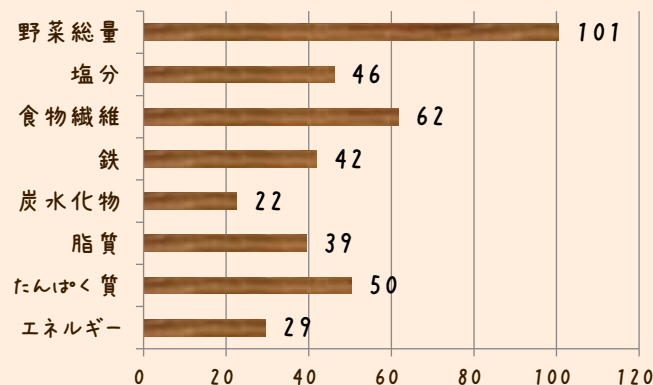
1月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	604 kcal	塩分量	3.00 g
野菜量	352 g	総重量	798 g
たんぱく質	43.8 g	鉄	4.4 mg
脂質	22.4 g	食物繊維	11.1 g
炭水化物	66.2 g	糖質	55.1 g
主菜)	さわらの魚介入りアクアパッツア風		235 kcal
副菜)	ミックサラダ		115 kcal
副菜)	高野豆腐とほうれん草のお浸し		42 kcal
汁物)	長ねぎのみろ汁		47 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

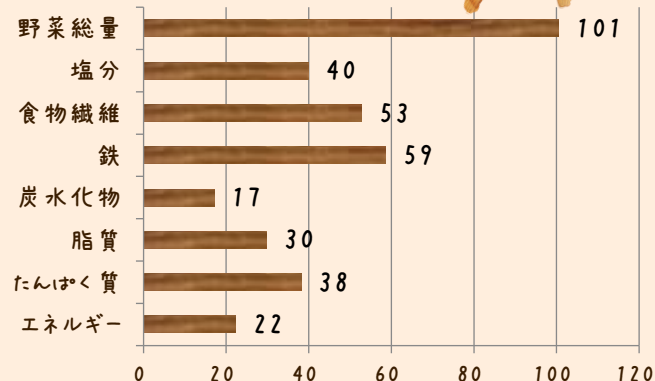
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月23日

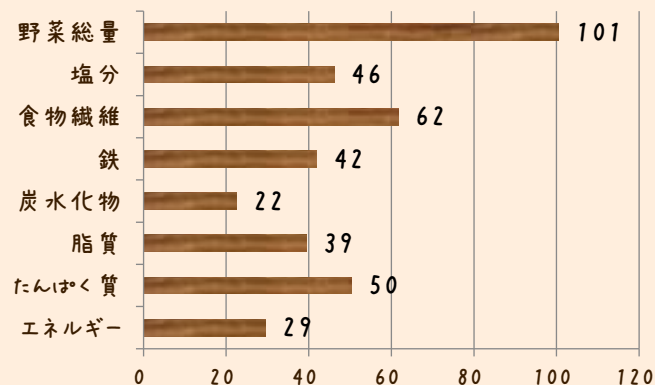


男性:栄養充足率(%表記)



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