

日替わり定食

オクラとなすの肉みそ炒め

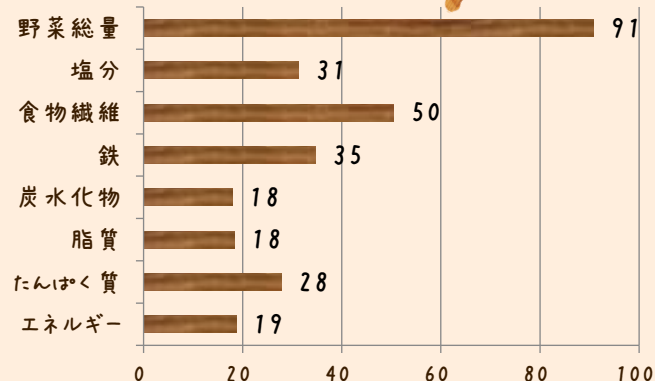
1月24日



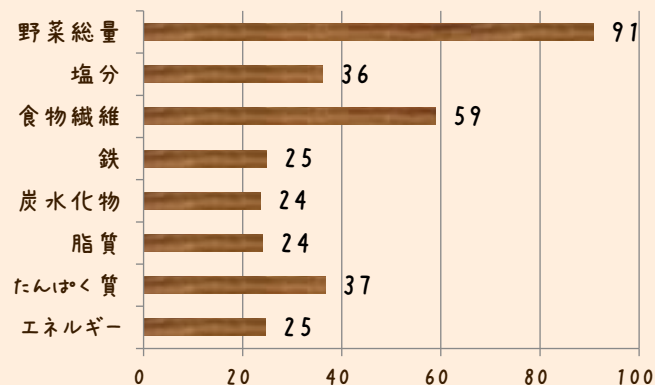
| | | | |
|-------|-------------------|----------|--------|
| カロリー | 504 kcal | 塩分量 | 2.35 g |
| 野菜量 | 318 g | 総重量 | 698 g |
| たんぱく質 | 31.9 g | 鉄 | 2.6 mg |
| 脂質 | 13.7 g | 食物繊維 | 10.6 g |
| 炭水化物 | 69.4 g | 糖質 | 58.8 g |
| 主菜) | オクラとなすの肉みそ炒め | 189 kcal | |
| 副菜) | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | 75 kcal | |
| 副菜) | ごぼうとセロリのきんぴら | 33 kcal | |
| 汁物) | とろろ汁 | 42 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)



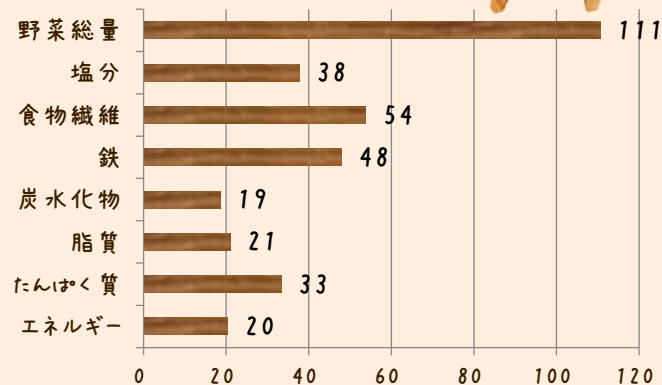
週替わり定食

さわらの魚介入りアクアパッツア風

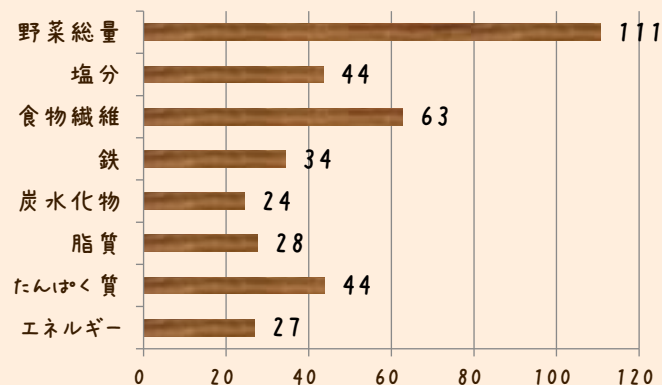
1月24日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|-------------------|----------|--------|
| カロリー | 550 kcal | 塩分量 | 2.83 g |
| 野菜量 | 387 g | 総重量 | 804 g |
| たんぱく質 | 38.2 g | 鉄 | 3.6 mg |
| 脂質 | 15.7 g | 食物繊維 | 11.3 g |
| 炭水化物 | 72.0 g | 糖質 | 60.7 g |
| 主菜) | さわらの魚介入りアクアパッツア風 | 235 kcal | |
| 副菜) | ブロッコリーとカリフラワーのサラダ | 75 kcal | |
| 副菜) | ごぼうとセロリのきんぴら | 33 kcal | |
| 汁物) | とろろ汁 | 42 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

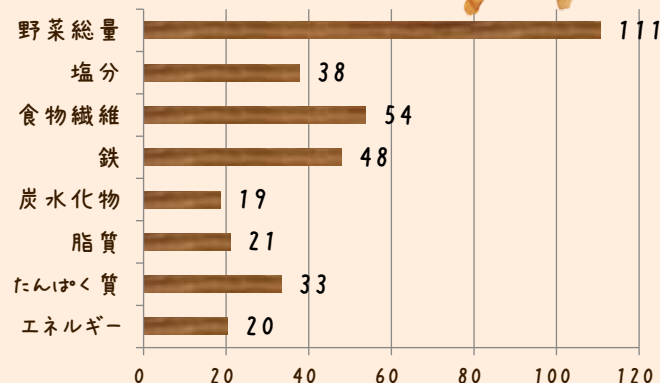
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月24日

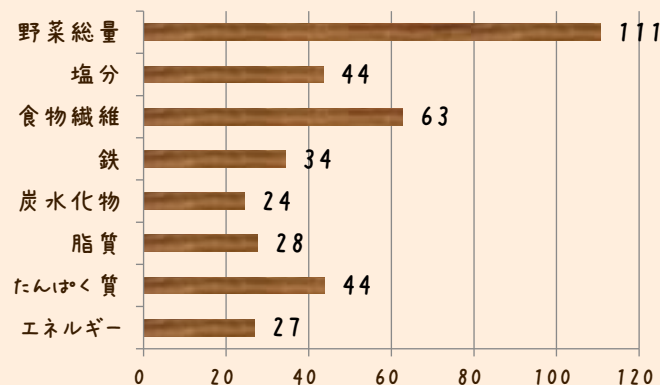


男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|---------------------|----------|--------|
| 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