

日替わり定食

豚肉の香味炒め

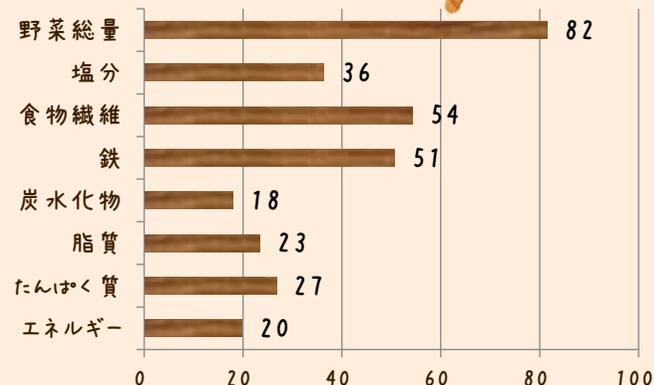
1月26日



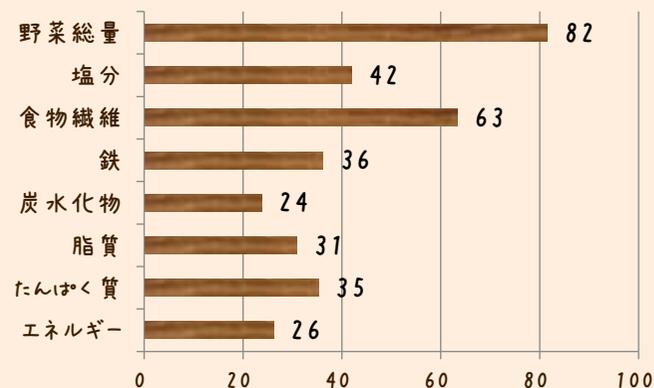
カロリー	536 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	286 g	総重量	700 g
たんぱく質	30.7 g	鉄	3.8 mg
脂質	17.6 g	食物繊維	11.4 g
炭水化物	69.9 g	糖質	58.5 g
主菜) 豚肉の香味炒め	215 kcal		
副菜) キャベツのサラダ	101 kcal		
副菜) じゃがいものカレー煮	41 kcal		
汁物) 大豆もやし中華スープ	14 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)



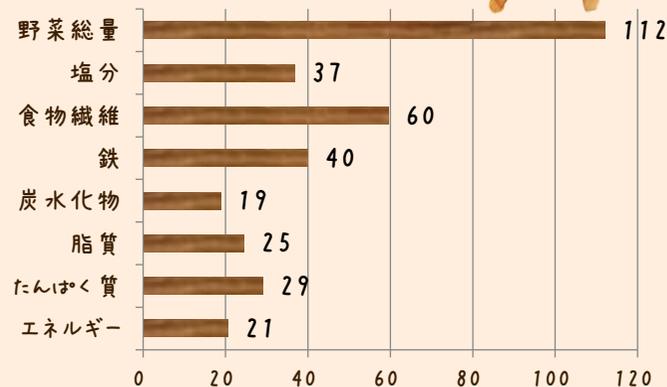
週替わり定食

さわらの魚介入りアクアパッツア風

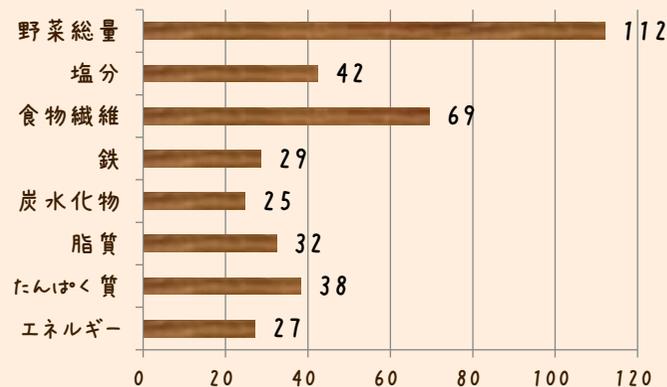
1月26日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	556 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	392 g	総重量	821 g
たんぱく質	33.4 g	鉄	3 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	12.5 g
炭水化物	73.0 g	糖質	60.5 g
主菜)	さわらの魚介入りアクアパッツア風		235 kcal
副菜)	キャベツのサラダ		101 kcal
副菜)	じゃがいものカレー煮		41 kcal
汁物)	大豆もやし中華スープ		14 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

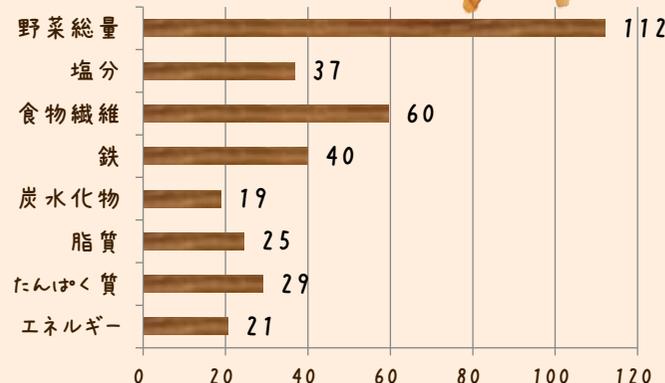
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月26日

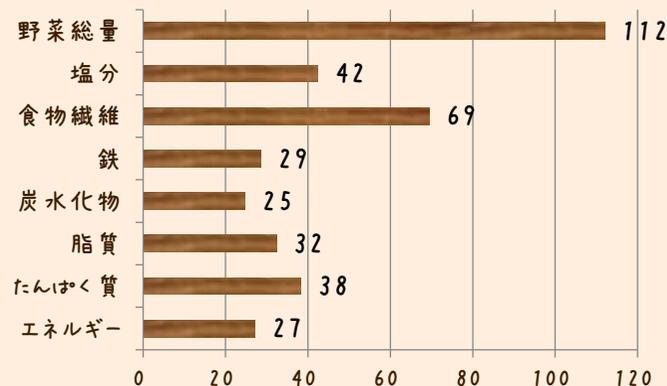


男性:栄養充足率(%表記)



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