

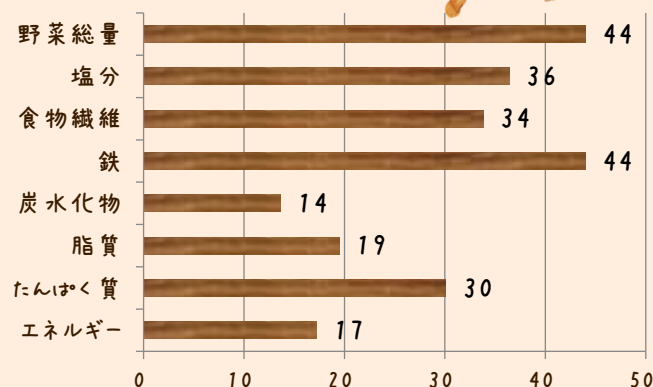
日替わり定食

鮭のマヨネーズ焼き

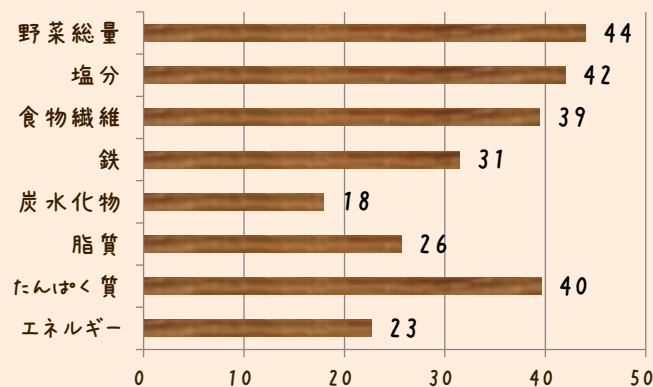
1月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	465 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	154 g	総重量	645 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	3.3 mg
脂質	14.6 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	52.9 g	糖質	45.8 g
主菜) 鮭のマヨネーズ焼き	180 kcal		
副菜) 豆腐のサラダ	61 kcal		
副菜) にらとしらたきのたらこ炒め	25 kcal		
汁物) ごぼうと長ねぎのみそ汁	34 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

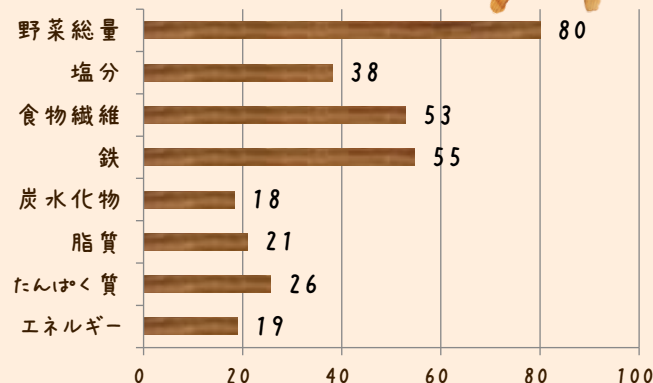
週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

1月29日

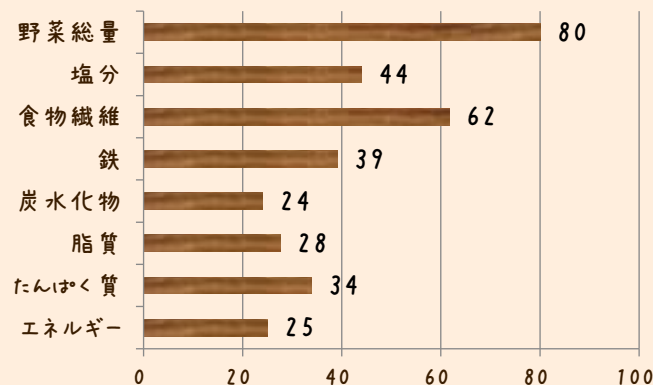


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	512 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	280 g	総重量	777 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	4.1 mg
脂質	15.7 g	食物繊維	11.1 g
炭水化物	70.9 g	糖質	59.8 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) 豆腐のサラダ	61 kcal		
副菜) にらとしらたきのたらこ炒め	25 kcal		
汁物) ごぼうと長ねぎのみそ汁	34 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 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
※添え野菜は写真と異なる場合がございます

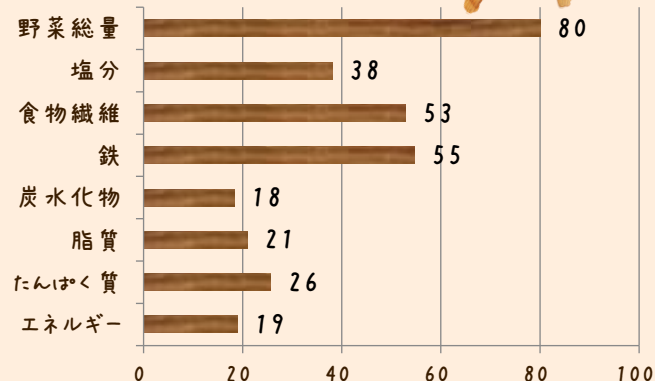
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月29日

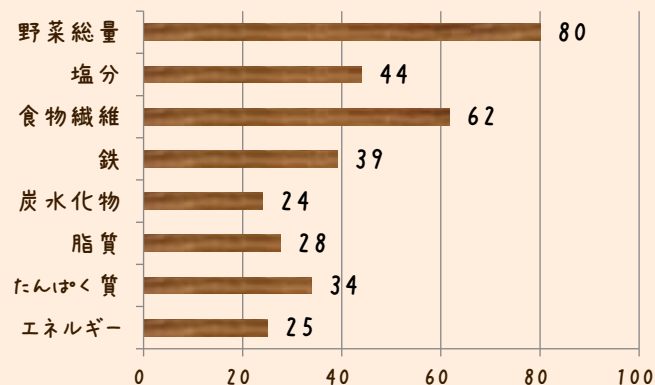


男性:栄養充足率(%表記)



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