

日替わり定食

豚肉のしょうが焼き

1月30日

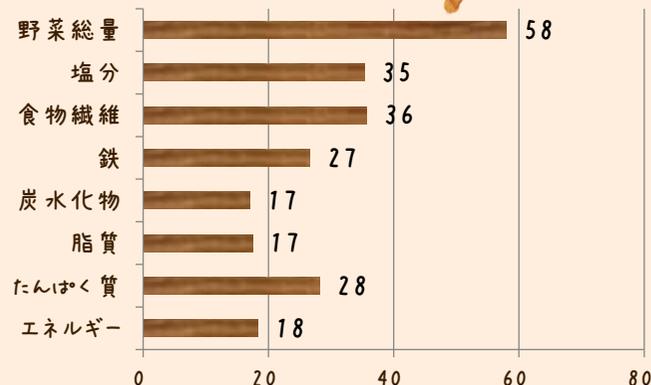


カロリー	495 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	203 g	総重量	680 g
たんぱく質	32.4 g	鉄	2 mg
脂質	13.1 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	66.3 g	糖質	58.8 g
主菜)	豚肉のしょうが焼き		215 kcal
副菜)	ちくわとごぼうの炒り煮		63 kcal
副菜)	かぶのさっぱりサラダ		22 kcal
汁物)	しめじと長ねぎのみそ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

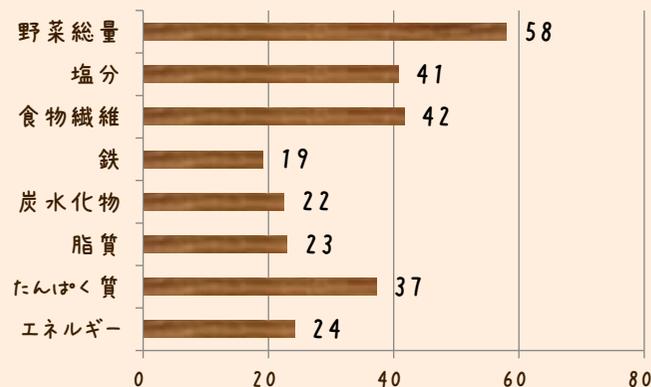
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



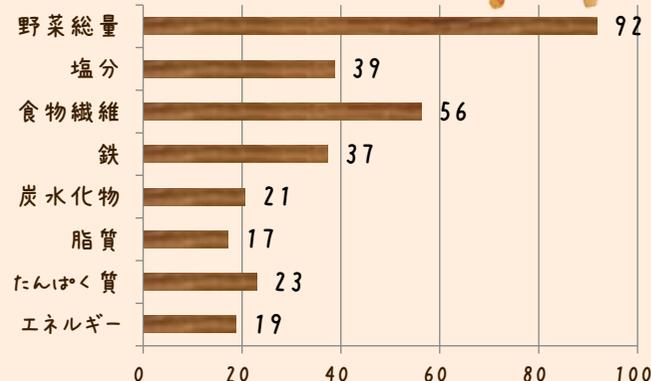
週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

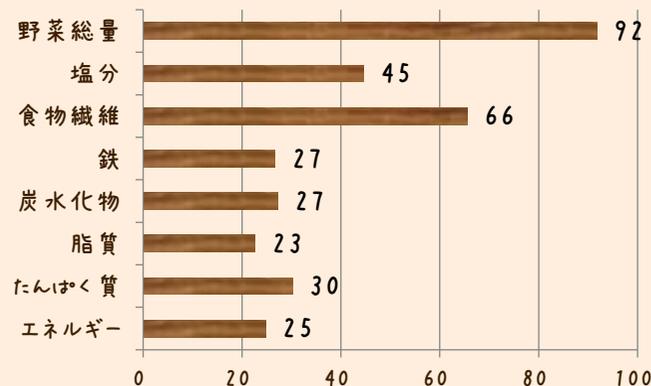
1月30日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	507 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	321 g	総重量	794 g
たんぱく質	26.3 g	鉄	2.8 mg
脂質	12.9 g	食物繊維	11.8 g
炭水化物	80.1 g	糖質	68.3 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) ちくわとごぼうの炒り煮	63 kcal		
副菜) かぶのさっぱりサラダ	22 kcal		
汁物) しめじと長ねぎのみそ汁	30 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

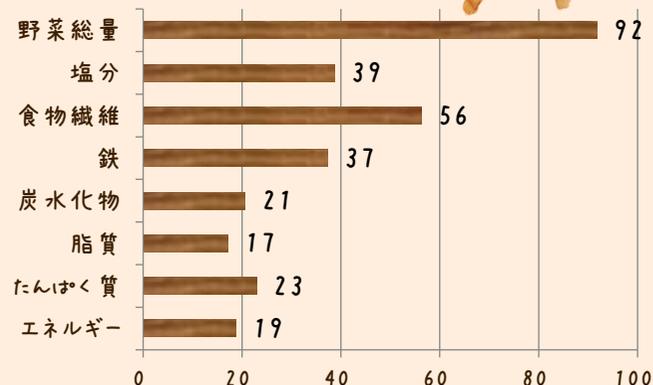
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月30日

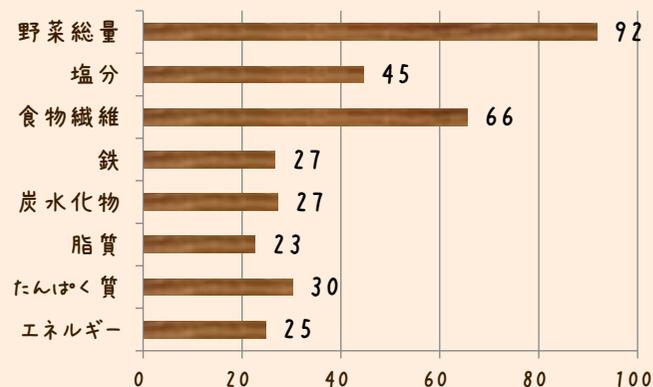


男性:栄養充足率(%表記)



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