

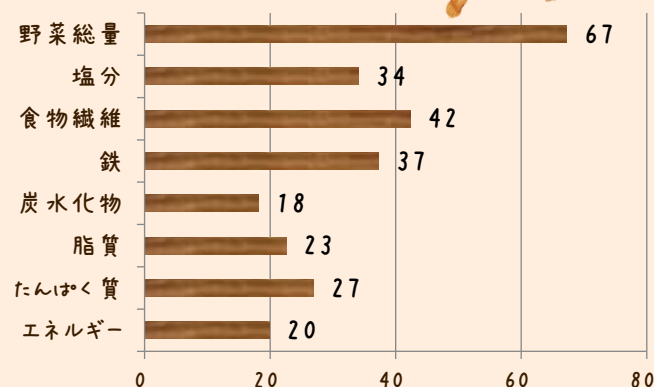
日替わり定食

# 鶏肉のポン酢がけ

1月9日



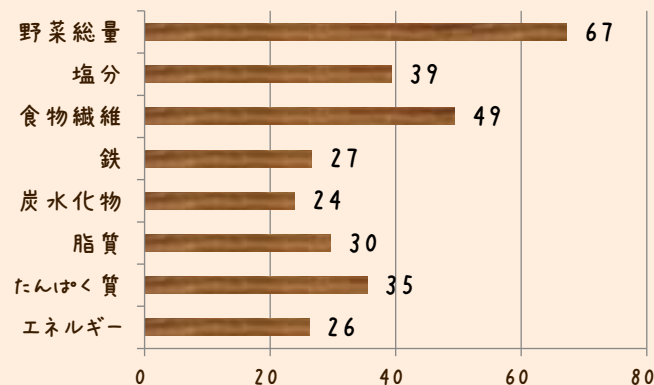
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	537 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	236 g	総重量	652 g
たんぱく質	30.9 g	鉄	2.8 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	70.5 g	糖質	61.6 g
主菜) 鶏肉のポン酢がけ	129 kcal		
副菜) ごぼうとくるみの金平	141 kcal		
副菜) レンコンの赤ワイン煮	51 kcal		
汁物) 里芋のみそ汁	51 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

女性:栄養充足率(%表記)

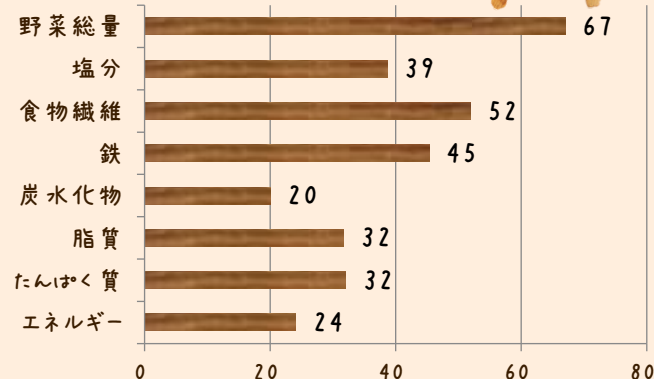




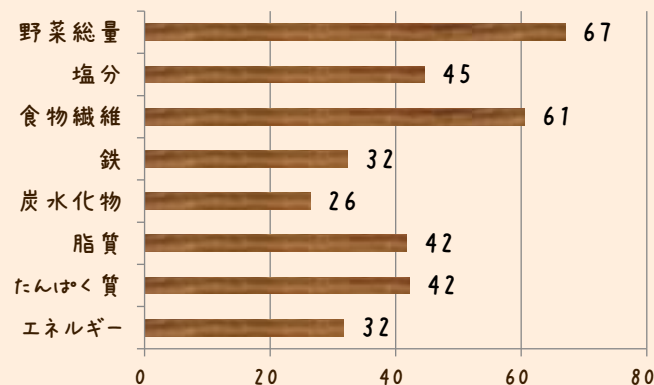
カロリー	651 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	235 g	総重量	759 g
たんぱく質	36.8 g	鉄	3.4 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	10.9 g
炭水化物	77.7 g	糖質	66.8 g
主菜)	めかじきの生姜風味きのこあんかけ		243 kcal
副菜)	ごぼうとくるみの金平		141 kcal
副菜)	レンコンの赤ワイン煮		51 kcal
汁物)	里芋のみろ汁		51 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています  
 ※副菜、汁物の画像は一例です

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)



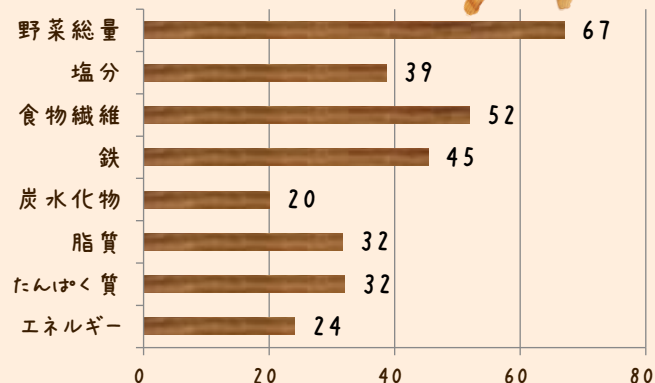
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

1月9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	

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

女性:栄養充足率(%表記)

