

日替わり定食

カレー煮込みハンバーグ

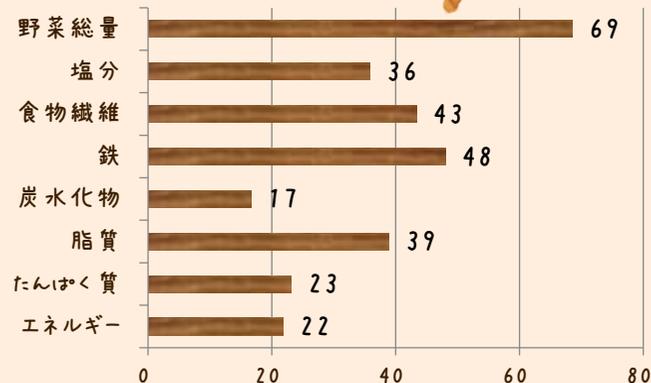
10月29日



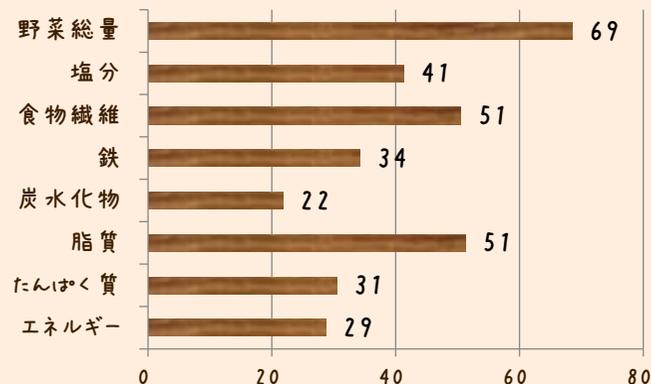
カロリー	590 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	240 g	総重量	726 g
たんぱく質	26.6 g	鉄	3.6 mg
脂質	29.2 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	64.4 g	糖質	55.3 g
主菜) カレー煮込みハンバーグ	275 kcal		
副菜) くるみとごまのサラダ	108 kcal		
副菜) ほうれん草と青梗菜のお浸し	9 kcal		
汁物) 豆腐と長ねぎのみそ汁	33 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)

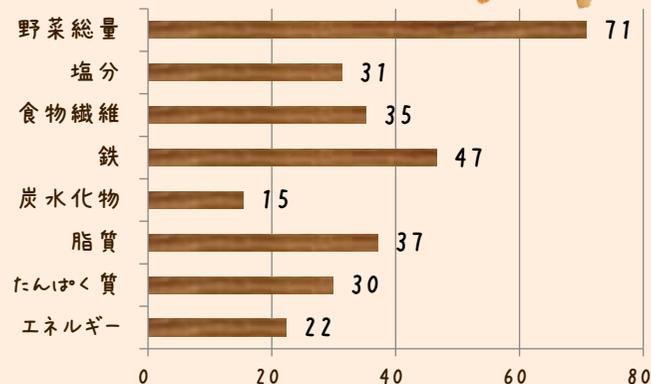


週替わり定食 さわらのベジタルタル

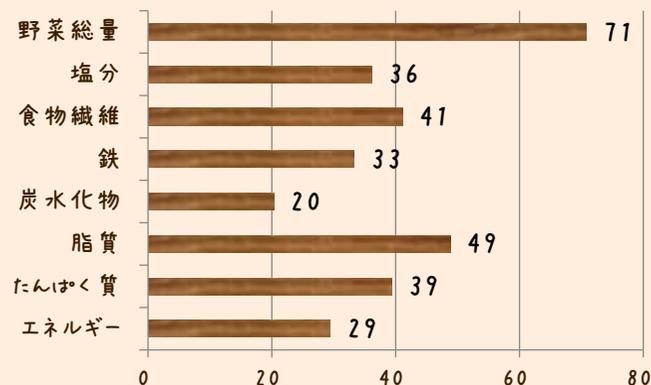
10月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	604 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	248 g	総重量	705 g
たんぱく質	34.3 g	鉄	3.5 mg
脂質	27.8 g	食物繊維	7.4 g
炭水化物	59.8 g	糖質	52.4 g
主菜)	さわらのベジタルタル		289 kcal
副菜)	くるみとごまのサラダ		108 kcal
副菜)	ほうれん草と青梗菜のお浸し		9 kcal
汁物)	豆腐と長ねぎのみそ汁		33 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