

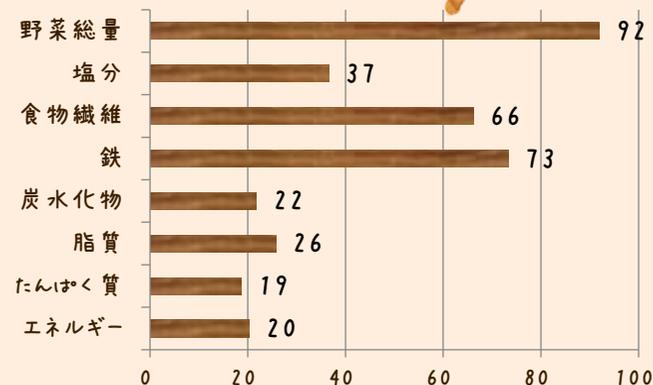
日替わり定食

# ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

10月31日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 549 kcal 塩分量 2.74 g

野菜量 322 g 総重量 701 g

たんぱく質 21.5 g 鉄 5.5 mg

脂質 19.3 g 食物繊維 13.9 g

炭水化物 84.7 g 糖質 70.8 g

主菜) ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ 244 kcal

副菜) ヤングコーンのサラダ 41 kcal

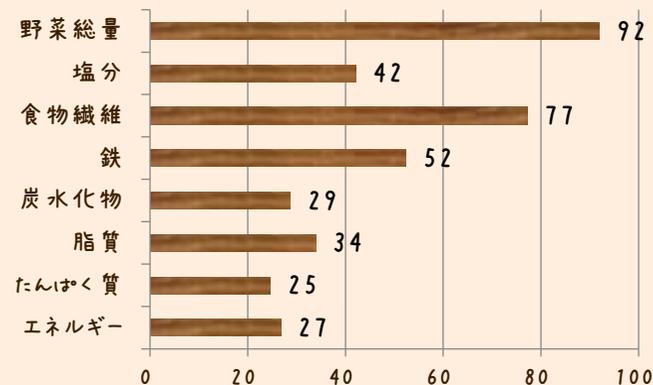
副菜) ごぼうとしらたきの煮物 31 kcal

汁物) ミネストローネ風スープ 68 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)



# 週替わり定食 さわらのベジタルタル

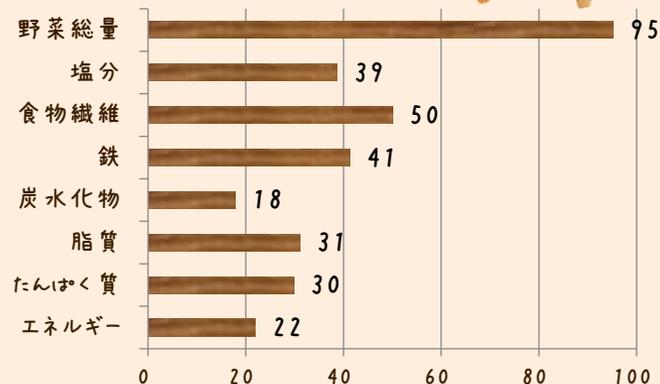


カロリー	594 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	333 g	総重量	794 g
たんぱく質	34.2 g	鉄	3.1 mg
脂質	23.3 g	食物繊維	10.5 g
炭水化物	69.5 g	糖質	59.0 g
主菜)	さわらのベジタルタル		289 kcal
副菜)	ヤングコーンのサラダ		41 kcal
副菜)	ごぼうとしらたきの煮物		31 kcal
汁物)	ミネストローネ風スープ		68 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)

