

# 日替わり定食 バーベキューチキン

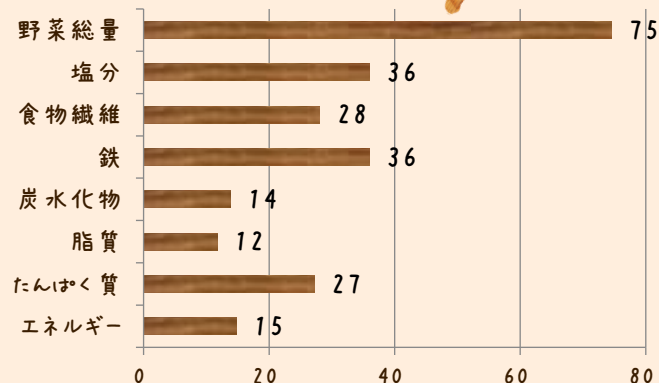
2月1日



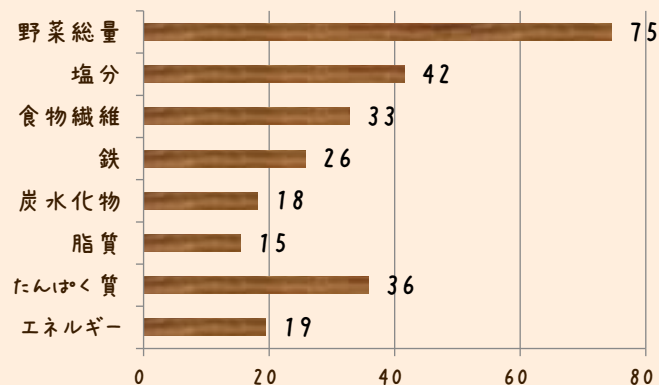
カロリー	399 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	261 g	総重量	665 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	8.78 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	53.7 g	糖質	47.8 g
主菜)	バーベキューチキン		149 kcal
副菜)	だいこんとツナの炒め物		39 kcal
副菜)	青菜ののり和え		17 kcal
汁物)	トマトのみそ汁		29 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



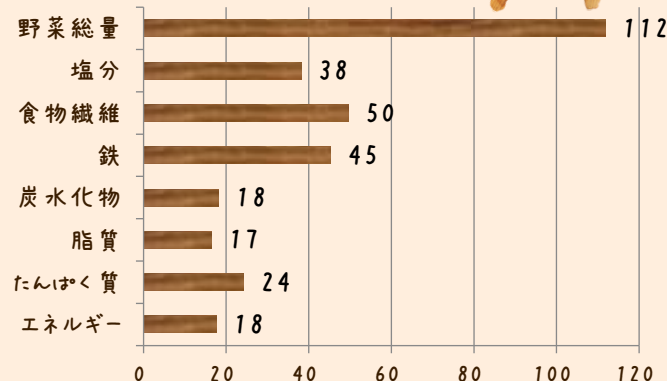
週替わり定食

# 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

2月1日

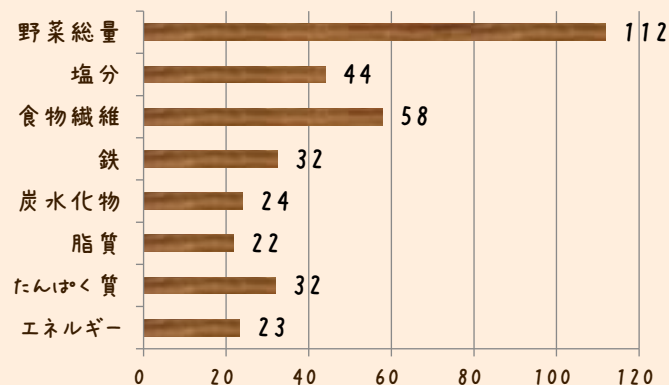


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	477 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	392 g	総重量	793 g
たんぱく質	27.8 g	鉄	3.4 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	10.4 g
炭水化物	70.8 g	糖質	60.4 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) だいこんとツナの炒め物	39 kcal		
副菜) 青菜ののり和え	17 kcal		
汁物) トマトのみそ汁	29 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

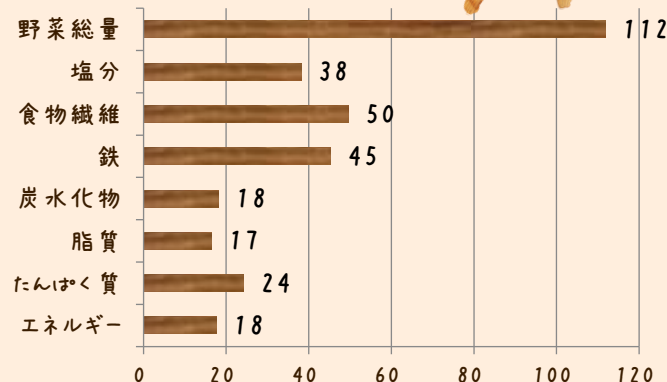
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

2月1日

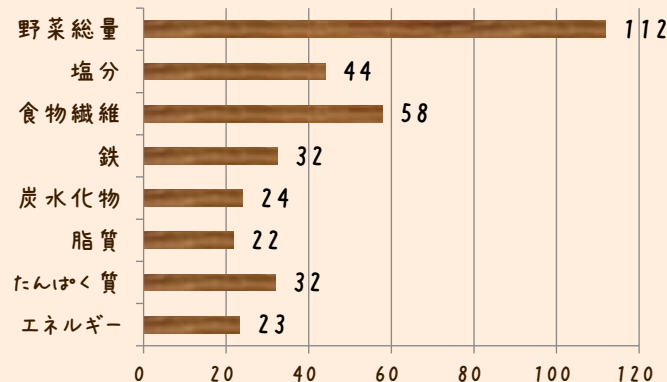


男性:栄養充足率(%表記)



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