

日替わり定食

ささみのピカタ

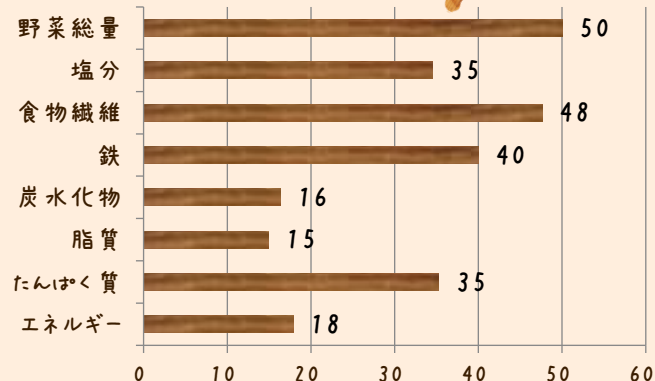
2月13日



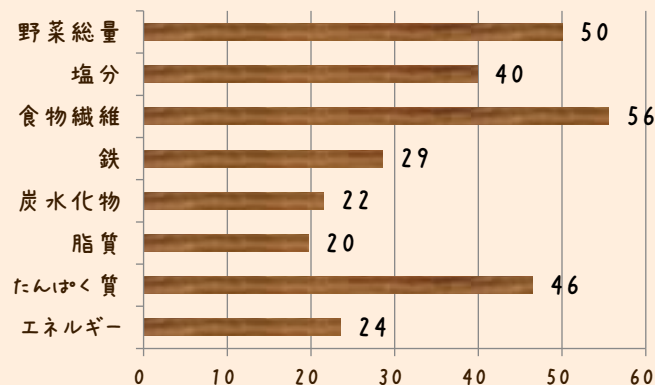
カロリー	482 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	175 g	総重量	665 g
たんぱく質	40.5 g	鉄	3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	10 g
炭水化物	63.4 g	糖質	53.4 g
主菜)	ささみのピカタ		162 kcal
副菜)	きのこサラダ		84 kcal
副菜)	いんげんと大豆もやしのごま和え		41 kcal
汁物)	わかめと長ねぎのみそ汁		30 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※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)



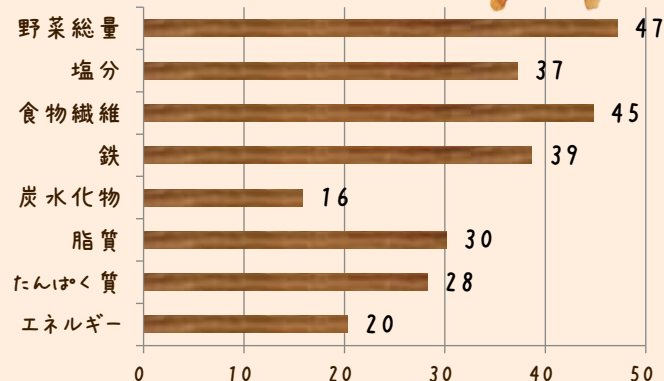
週替わり定食

めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き

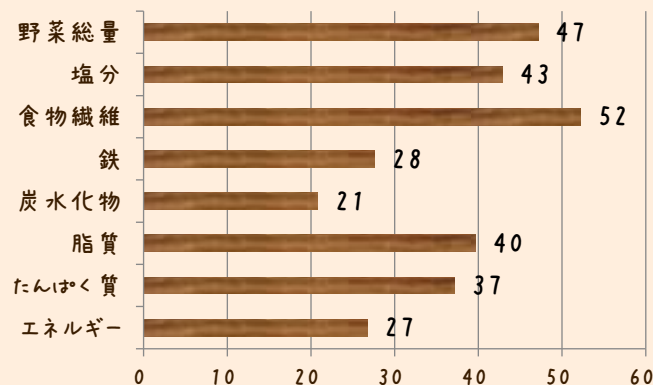
2月13日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	548 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	165 g	総重量	661 g
たんぱく質	32.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	22.6 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	61.4 g	糖質	52.0 g
主菜)	めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き		228 kcal
副菜)	きのこサラダ		84 kcal
副菜)	いんげんと大豆もやしのごま和え		41 kcal
汁物)	わかめと長ねぎのみそ汁		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

※副菜、汁物の画像は一例です

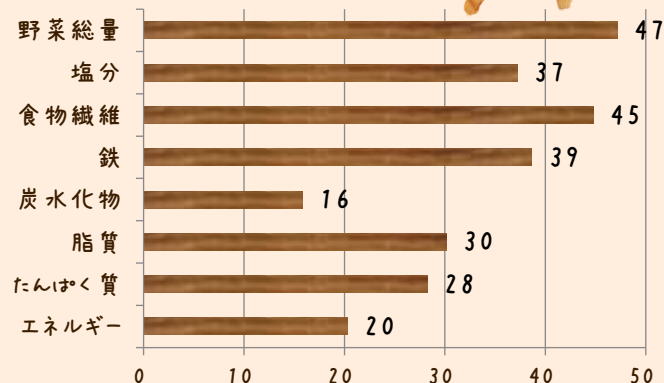
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

2月13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)

