

日替わり定食

# 豚肉の南部焼き

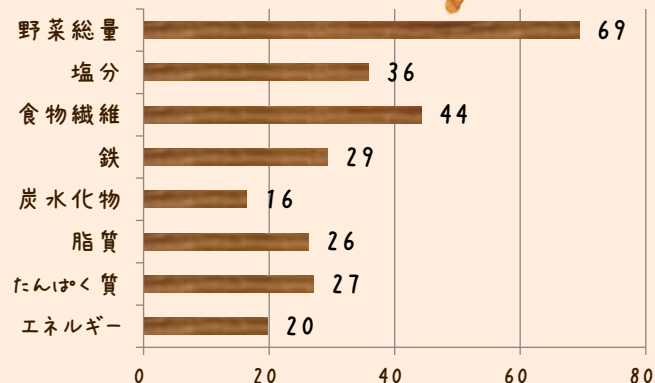
2月14日



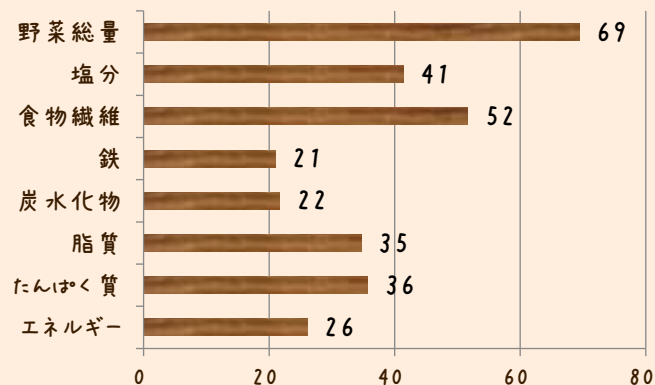
カロリー	534 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	19.73 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	63.9 g	糖質	54.6 g
主菜) 豚肉の南部焼き	244 kcal		
副菜) キャベツのトマト煮	66 kcal		
副菜) 切干だいこんときゅうりの和え物	26 kcal		
汁物) 椎茸と長ねぎのみそ汁	33 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)



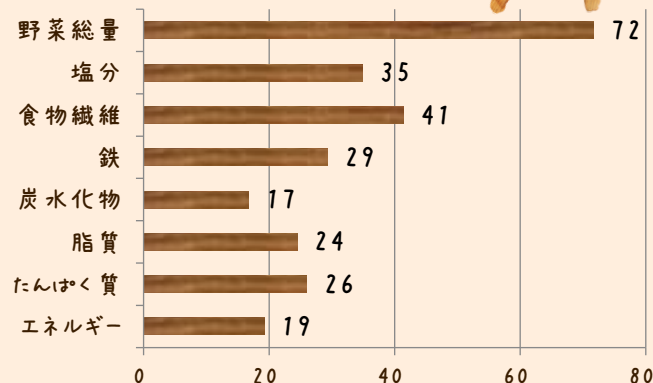
週替わり定食

めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き

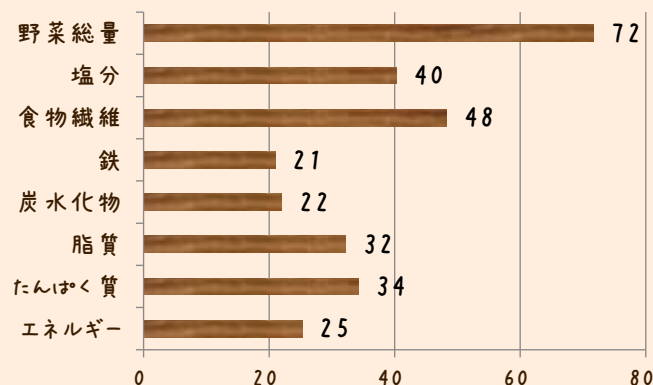
2月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	518 kcal	塩分量	2.62 g
野菜量	251 g	総重量	672 g
たんぱく質	29.9 g	鉄	2.2 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	64.9 g	糖質	56.2 g
主菜)	めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き		228 kcal
副菜)	キャベツのトマト煮		66 kcal
副菜)	切干だいこんときゅうりの和え物		26 kcal
汁物)	椎茸と長ねぎのみそ汁		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

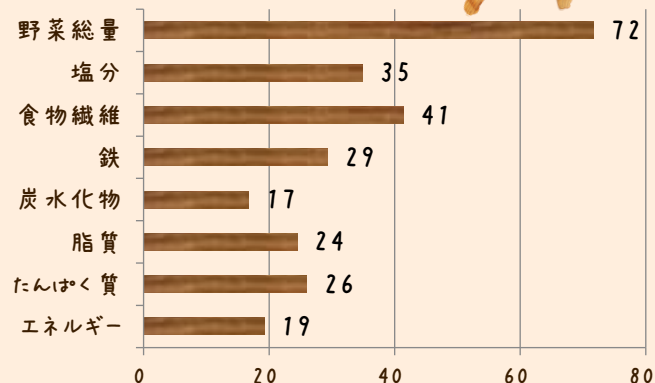
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

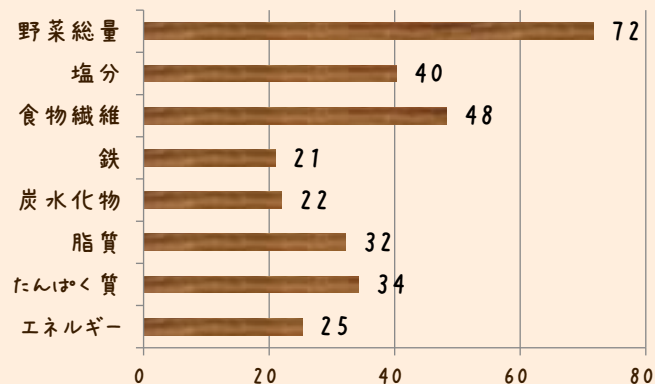
2月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性: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