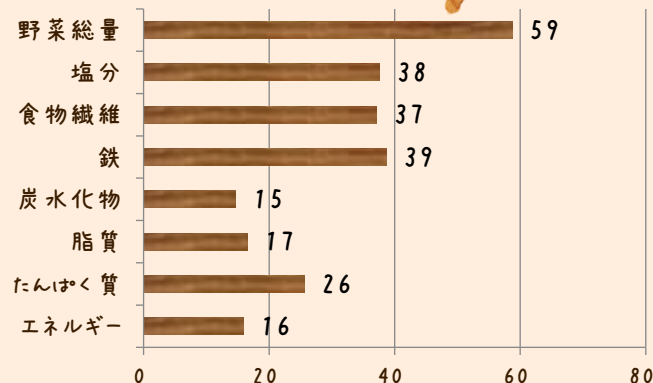




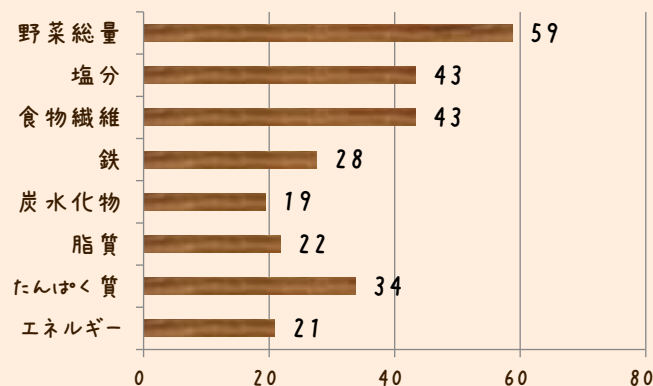
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	429 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	206 g	総重量	664 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	57.1 g	糖質	49.3 g
主菜)	鶏肉のごまサルサソース		155 kcal
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え		85 kcal
副菜)	きゅうりの和え物		11 kcal
汁物)	大豆もやしのスープ		13 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)



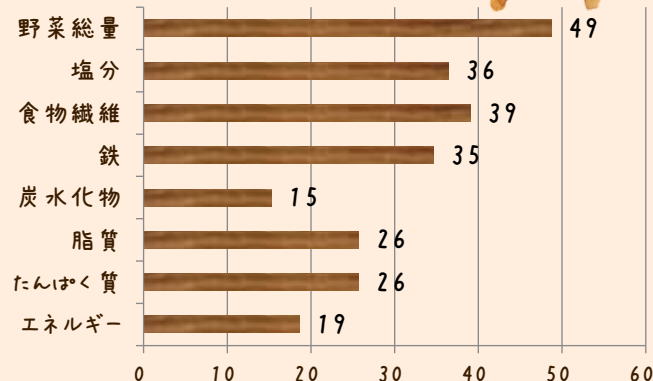
週替わり定食

めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き

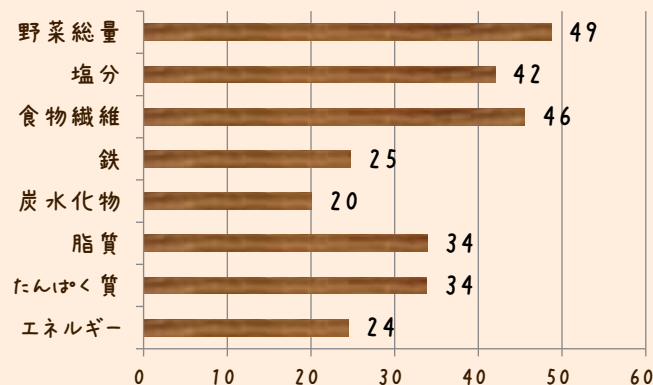
2月15日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	502 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	171 g	総重量	655 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	2.6 mg
脂質	19.3 g	食物繊維	8.2 g
炭水化物	59.2 g	糖質	51.0 g
主菜)	めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き		228 kcal
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え		85 kcal
副菜)	きゅうりの和え物		11 kcal
汁物)	大豆もやしのスープ		13 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

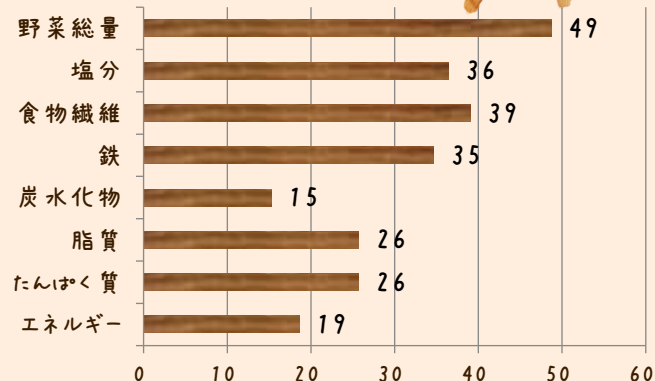
カレー定食

# ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

2月15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)

