

日替わり定食

根菜とひき肉のしぐれ煮

2月16日

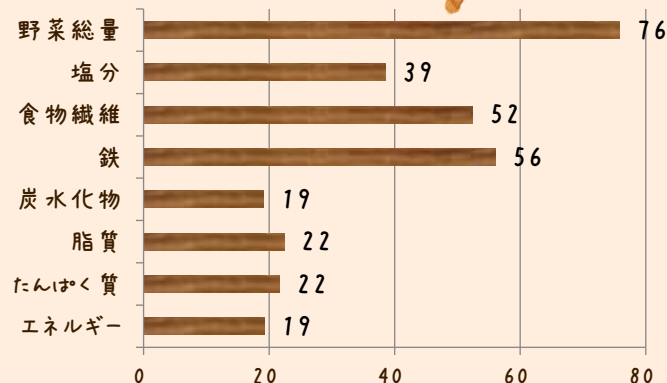


カロリー	519 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	266 g	総重量	734 g
たんぱく質	24.9 g	鉄	4.2 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	11 g
炭水化物	74.4 g	糖質	63.4 g
主菜)	根菜とひき肉のしぐれ煮		253 kcal
副菜)	青菜ともやしの和え物		28 kcal
副菜)	里芋のりまぶし		55 kcal
汁物)	貝割れだいこんのすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

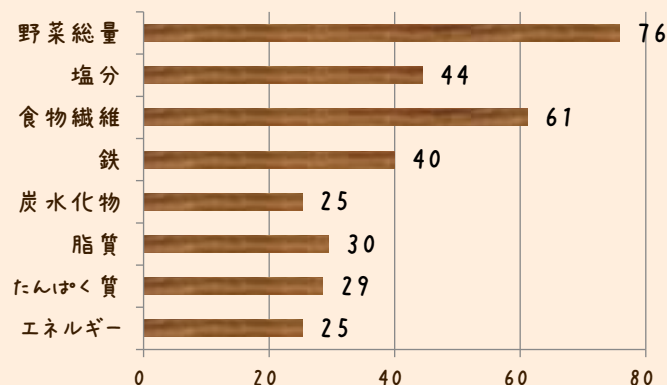
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



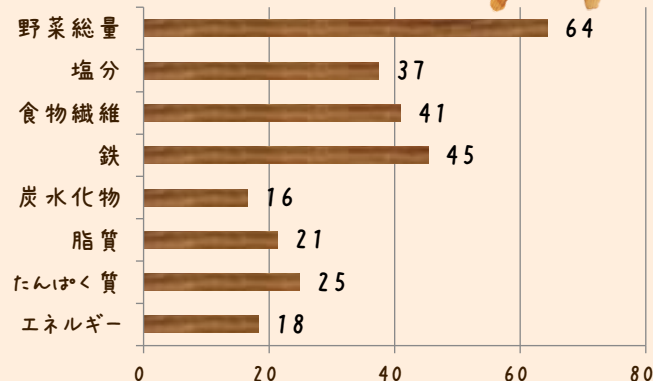
週替わり定食

めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き

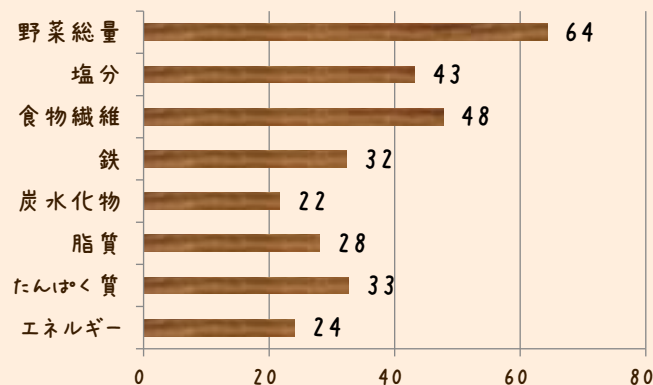
2月16日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	494 kcal	塩分量	2.81 g
野菜量	225 g	総重量	666 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	3.4 mg
脂質	16.0 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	64.0 g	糖質	55.4 g
主菜)	めかじきと椎茸のマヨネーズ焼き		228 kcal
副菜)	青菜ともやしの和え物		28 kcal
副菜)	里芋のりまぶし		55 kcal
汁物)	貝割れだいこんのすまし汁		18 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

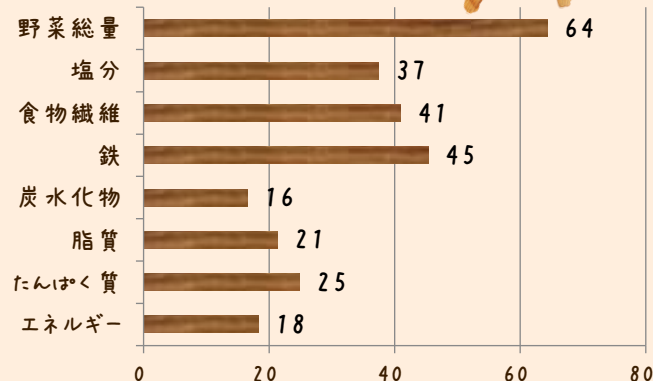
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

2月16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)

