

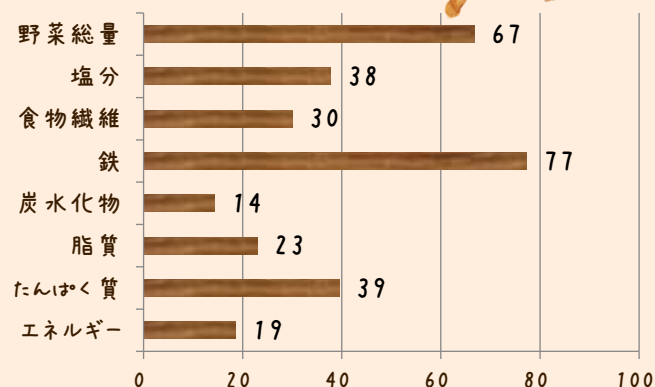
日替わり定食

さわらの梅蒸し

2月2日



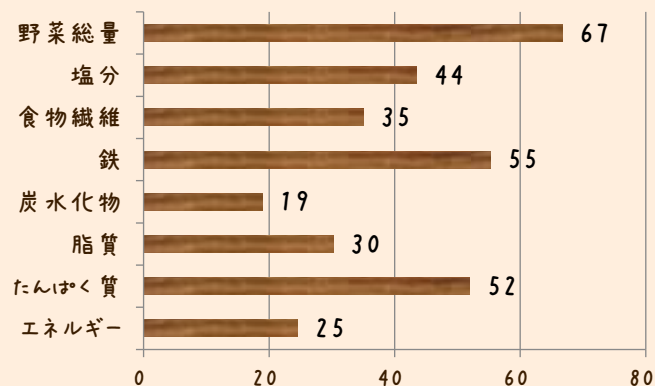
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜) さわらの梅蒸し	192 kcal		
副菜) カリフラワーと卵のサラダ	73 kcal		
副菜) 白菜とあさりのスープ煮	44 kcal		
汁物) ほうれん草のみそ汁	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

女性:栄養充足率(%表記)



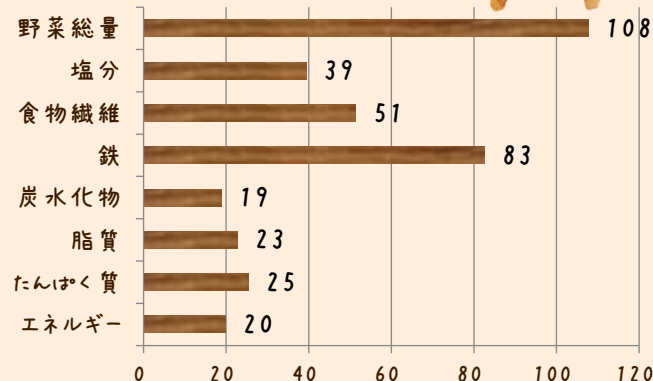
週替わり定食

蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め

2月2日

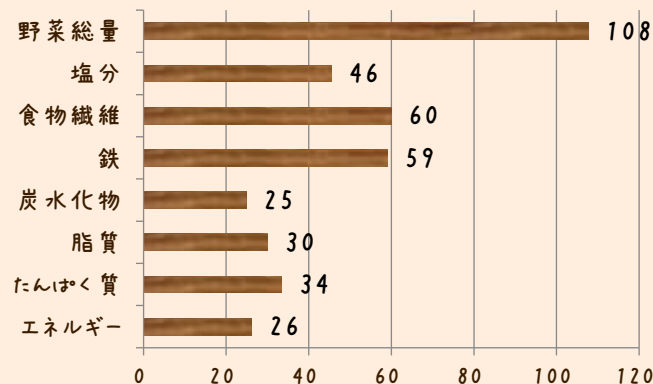


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	538 kcal	塩分量	2.96 g
野菜量	377 g	総重量	851 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	6.2 mg
脂質	17.1 g	食物繊維	10.8 g
炭水化物	73.3 g	糖質	62.5 g
主菜) 蓮根と鶏ひき肉のピリ辛炒め	227 kcal		
副菜) カリフラワーと卵のサラダ	73 kcal		
副菜) 白菜とあさりのスープ煮	44 kcal		
汁物) ほうれん草のみそ汁	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

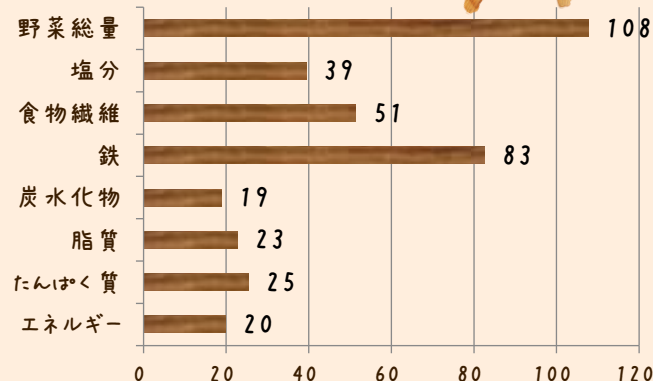
カレー定食

ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)

2月2日

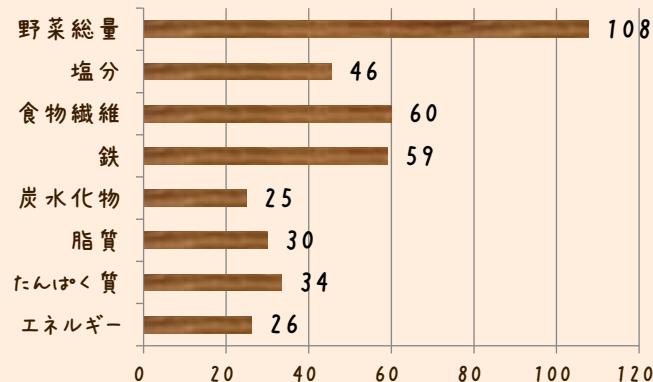


男性:栄養充足率(%表記)



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