日替わり定食 チキンのオリーブオイル焼き



カロリー487 kcal 塩分量2.66 g野菜量228 g総重量689 g

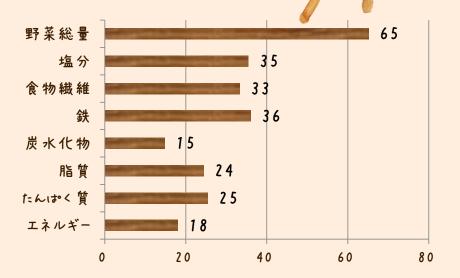
たんぱく質29.2 g 鉄2.7 mg脂質18.3 g 食物繊維7 g炭水化物57.5 g 糖質50.5 g主菜) チキンのオリーブオイル焼き182 kcal副菜) 白菜のサラダ56 kcal副菜) 青梗菜の中華炒め61 kcal汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁23 kcal

165 kcal

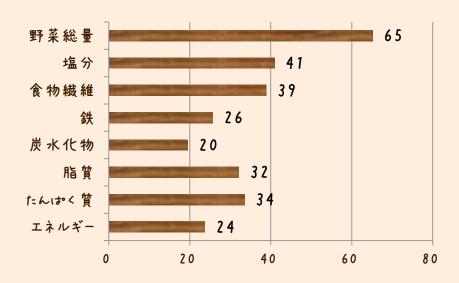
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



週替わり定食 PREMiLを使った鶏肉とかぼちゃのクリームグラタン



87 艺 4小 目						7.0	
野菜総量塩分	-		3 7			7 8	
食物繊維	-			46			
鉄		-		47			
炭水化物		20					
脂質			3 3				
たんぱく質		2	8				
エネルギー		2 3					
	0	2.0	10	40	2	1.0	^

カロリー	627 kcal	塩分量	2.79	g
野菜量	272 g	総重量	811	g
たんぱく質	32.3 g			3.5 mg

脂質

9.7 g 24.5 g 食物繊維

炭水化物 78.8 g 糖質 69.1 g

主菜) PREMiLを使った鶏肉とかぼちゃのクリームグラタン 322 kcal

副菜) 白菜のサラダ 56 kcal

副菜) 青梗菜の中華炒め

汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)

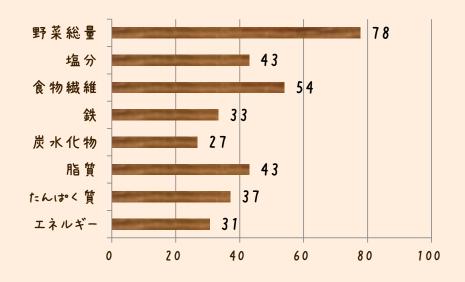
61 kcal 23 kcal

165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています ※メニュー写真の副菜、汁物は一例です

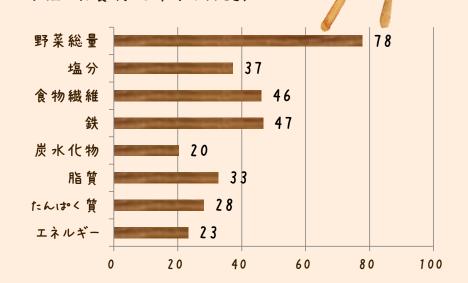
女性:栄養充足率(%表記)

男性:栄養充足率(%表記)



カレー定食 ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver)





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

248 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)

※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)

男性:栄養充足率(%表記)

