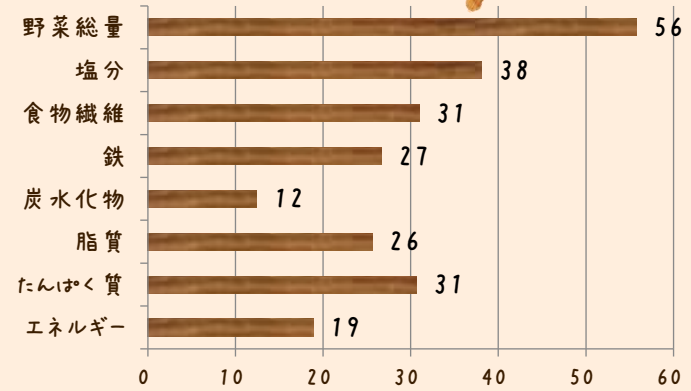


日替わり定食 豚肉の豆鼓ソース

12月21日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	509 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	195 g	総重量	636 g
たんぱく質	35.2 g	鉄	2 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	6.5 g
炭水化物	48.2 g	糖質	41.7 g
主菜)	豚肉の豆鼓ソース		260 kcal
副菜)	タコの韓国風サラダ		50 kcal
副菜)	オクラとツナのスープ煮		49 kcal
汁物)	わかめのすまし汁		10 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

