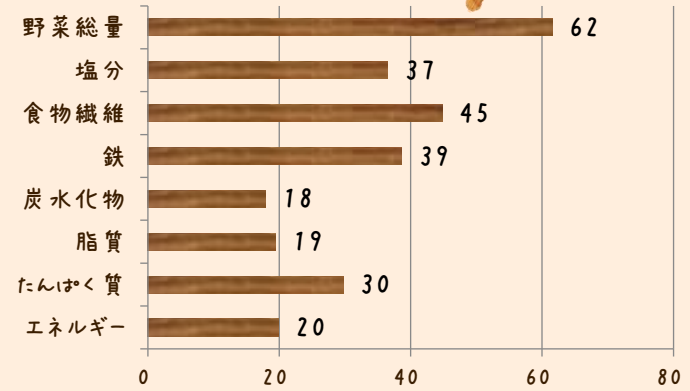


# 日替わり定食 鶏肉のハーブ焼き

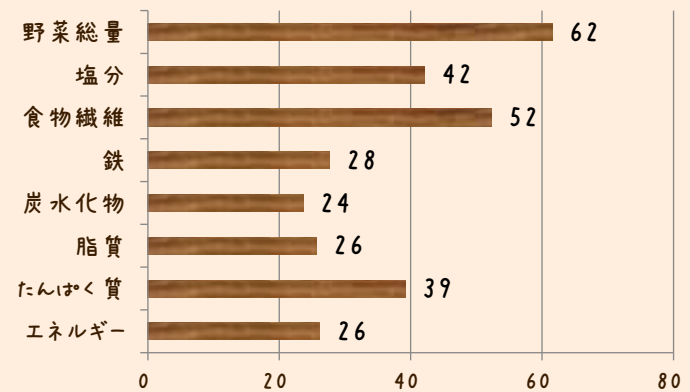
12月23日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	536 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	215 g	総重量	653 g
たんぱく質	34.1 g	鉄	2.9 mg
脂質	14.6 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	69.6 g	糖質	60.2 g
主菜) 鶏肉のハーブ焼き	198 kcal		
副菜) アンチョビドレッシングサラダ	53 kcal		
副菜) 大豆の煮物	82 kcal		
汁物) コーンスープ	63 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