

日替わり定食 豚肉の南部焼き

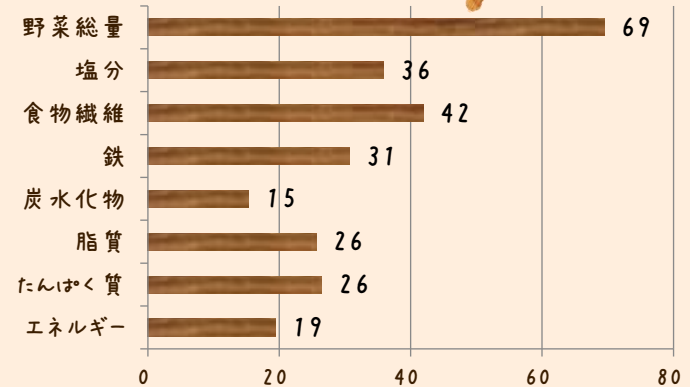
12月24日



カロリー	525 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	30.4 g	鉄	2.3 mg
脂質	19.2 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	59.7 g	糖質	50.9 g
主菜)	豚肉の南部焼き		258 kcal
副菜)	キャベツのトマト煮		69 kcal
副菜)	切干だいこんときゅうりの和え物		27 kcal
汁物)	椎茸と長ねぎのみそ汁		31 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

