日替わり定食　鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

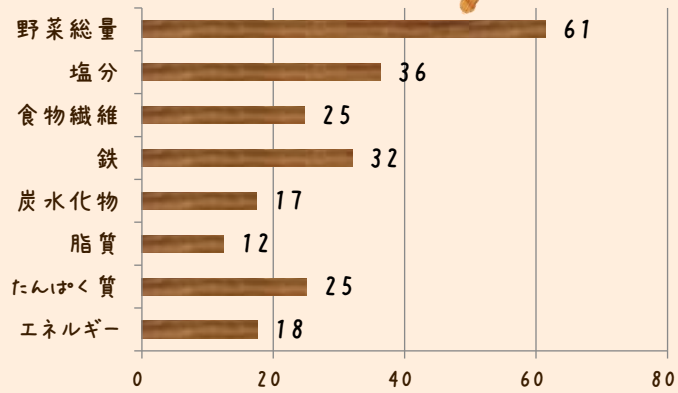
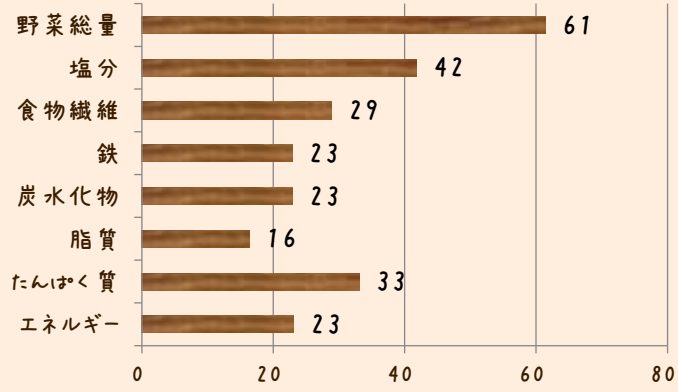
1月11日

カロリー	474 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	215 g	総重量	689 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	2.4 mg
脂質	9.3 g	食物繊維	5.2 g
炭水化物	67.6 g	糖質	62.4 g

主菜）	鶏肉とレーズンの赤ワイン煮	240 kcal
副菜）	アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め	41 kcal
副菜）	貝割れだいこんのもずく和え	26 kcal
汁物）	だいこんのみそ汁	27 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)