日替わり定食　かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め

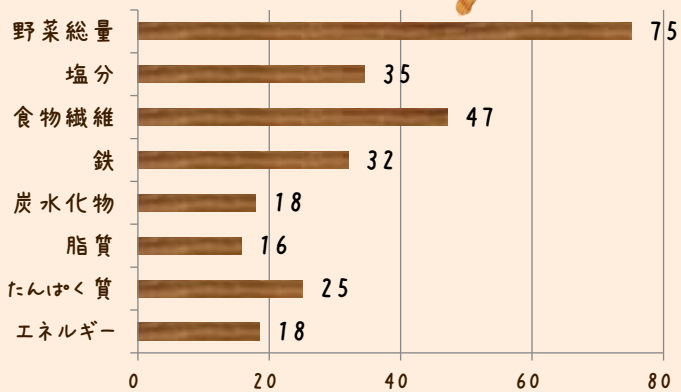
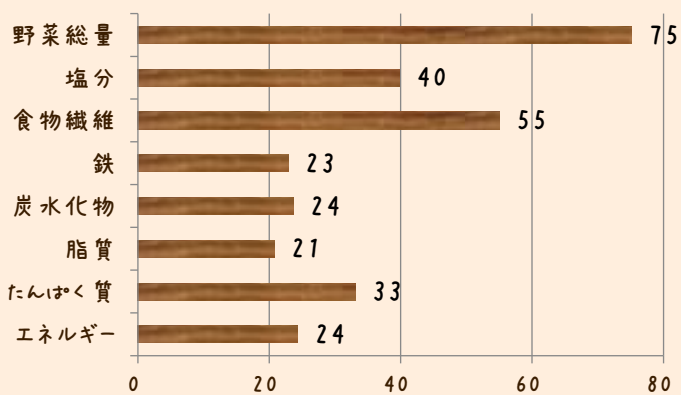
1月12日

カロリー	499 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	263 g	総重量	704 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	2.4 mg
脂質	11.8 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	69.7 g	糖質	59.8 g

主菜）	かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め	246 kcal
副菜）	オクラとコーンの煮浸し	42 kcal
副菜）	キャベツと大豆のごま和え	42 kcal
汁物）	トマトと玉ねぎのみそ汁	29 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)