# 日替わり定食　ポークハンバーグ

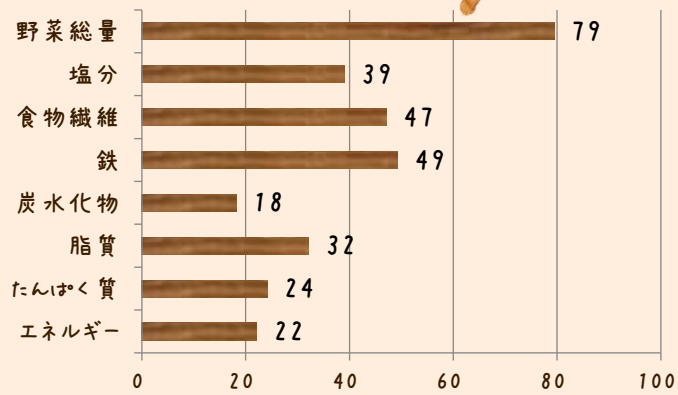
1月13日

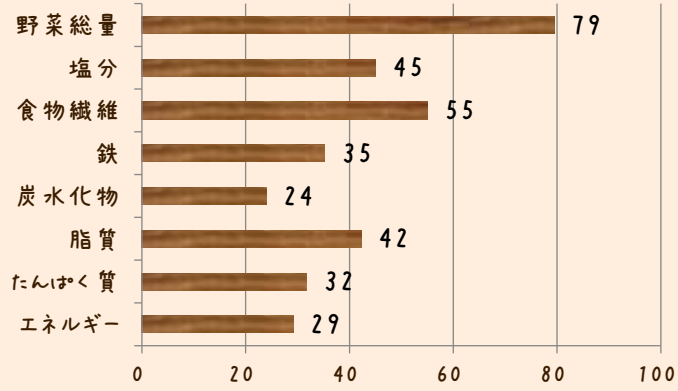
| | | | |
|---|---|---|---|
| カロリー | 598 kcal | 塩分量 | 2.93 g |
| 野菜量 | 278 g | 総重量 | 747 g |
| たんぱく質 | 27.7 g | 鉄 | 3.7 mg |
| 脂質 | 24.1 g | 食物繊維 | 9.9 g |
| 炭水化物 | 70.5 g | 糖質 | 60.6 g |

| | | |
|---|---|---|
| 主菜） | ポークハンバーグ | 299 kcal |
| 副菜） | スプラウトサラダ | 43 kcal |
| 副菜） | マッシュポテト | 98 kcal |
| 汁物） | まいたけと長ねぎのすまし汁 | 18 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)