

日替わり定食

豚肉のビネガー風味

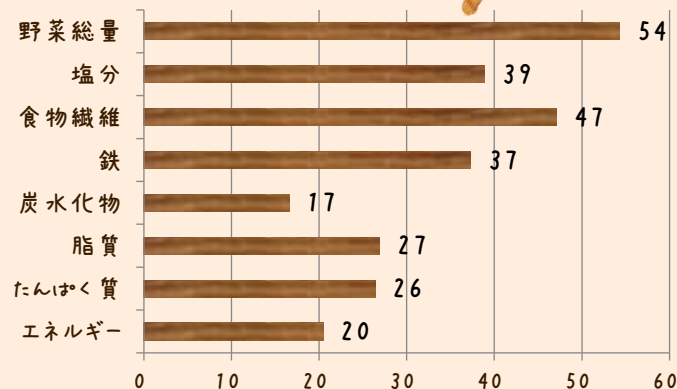
2月4日



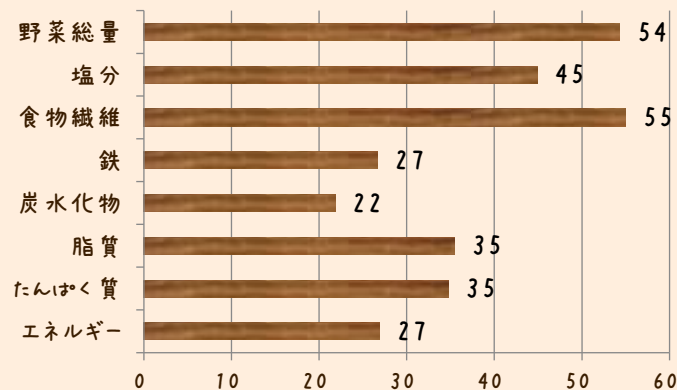
カロリー	552 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	30.3 g	鉄	2.8 mg
脂質	20.2 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	64.3 g	糖質	54.4 g
主菜)	豚肉のビネガー風味		256 kcal
副菜)	ごぼうと青梗菜のごま和え		102 kcal
副菜)	こんにゃくと油揚げの煮物		33 kcal
汁物)	きのこのすまし汁		21 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

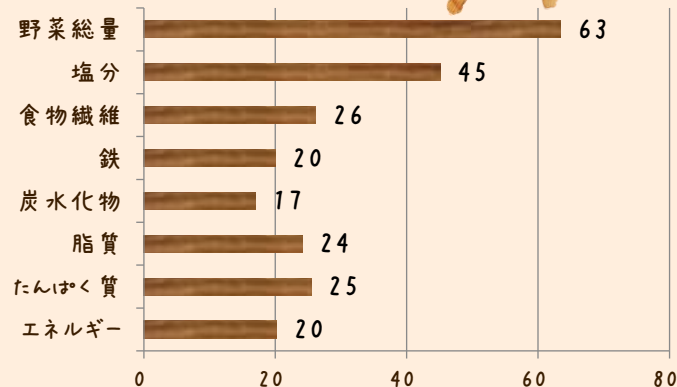


女性:栄養充足率(%表記)



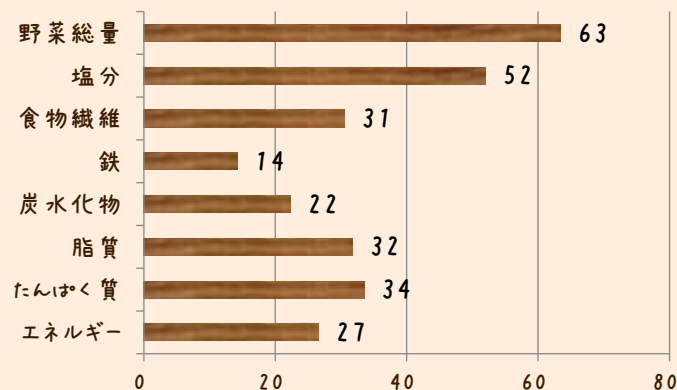


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	546 kcal	塩分量	3.38 g
野菜量	222 g	総重量	740 g

女性:栄養充足率(%表記)



たんぱく質	29.2 g	鉄	1.5 mg
脂質	18.1 g	食物繊維	5.5 g
炭水化物	65.9 g	糖質	60.4 g
主菜)	白身魚と野菜の黒酢あんかけ	347 kcal	
副菜)	きゅうりともやしのナムル	48 kcal	
汁物)	コンソメスープ	11 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん	140 kcal	

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal