

日替わり定食

鶏肉とねぎのみろ焼き

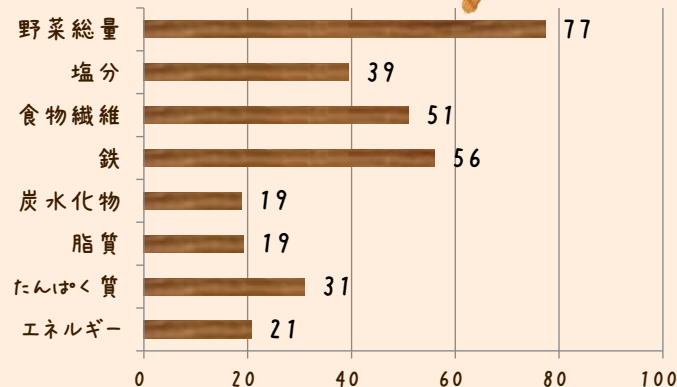
4月11日



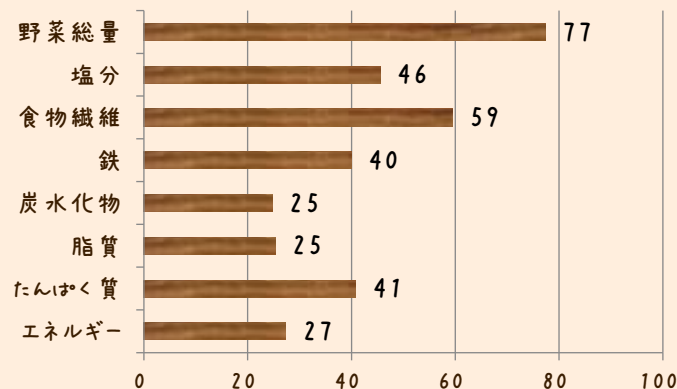
カロリー	560 kcal	塩分量	2.96 g
野菜量	271 g	総重量	671 g
たんぱく質	35.6 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.4 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	72.9 g	糖質	62.2 g
主菜)	鶏肉とねぎのみろ焼き		209 kcal
副菜)	ブロッコリーとツナのサラダ		89 kcal
副菜)	焼き南瓜		101 kcal
汁物)	麩のすまし汁		21 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

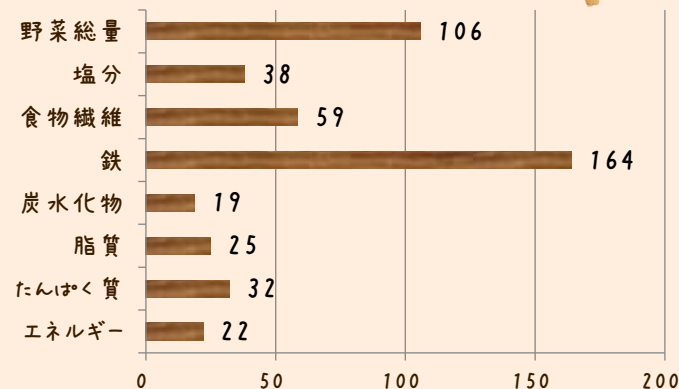


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	596 kcal	塩分量	2.86 g
野菜量	370 g	総重量	777 g
たんぱく質	37 g	鉄	3.9 mg
脂質	18.7 g	食物繊維	12.3 g
炭水化物	73.1 g	糖質	60.8 g
主菜)	鮭のベジタルタルソース		245 kcal
副菜)	ブロッコリーとツナのサラダ		89 kcal
副菜)	焼き南瓜		101 kcal
汁物)	麩のすまし汁		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

女性:栄養充足率(%表記)

