

日替わり定食

中華風五目煮

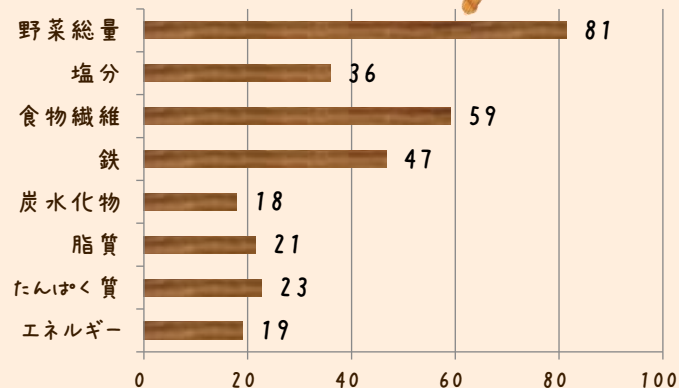
4月12日



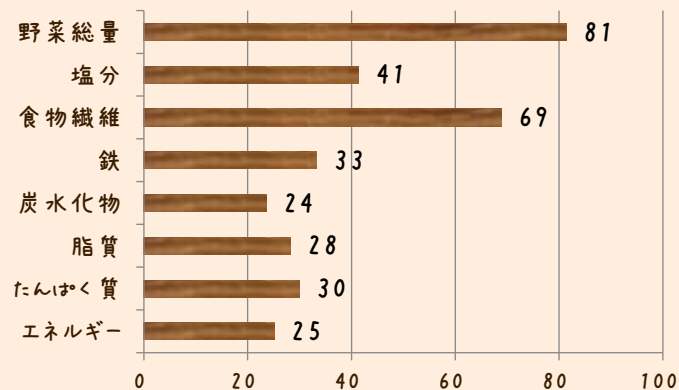
カロリー	515 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	285 g	総重量	727 g
たんぱく質	26.1 g	鉄	3.5 mg
脂質	16.1 g	食物繊維	12.4 g
炭水化物	69.6 g	糖質	57.2 g
主菜)	中華風五目煮		215 kcal
副菜)	モロヘイヤサラダ		96 kcal
副菜)	里いものおかか和え		44 kcal
汁物)	桜えびのすまし汁		20 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

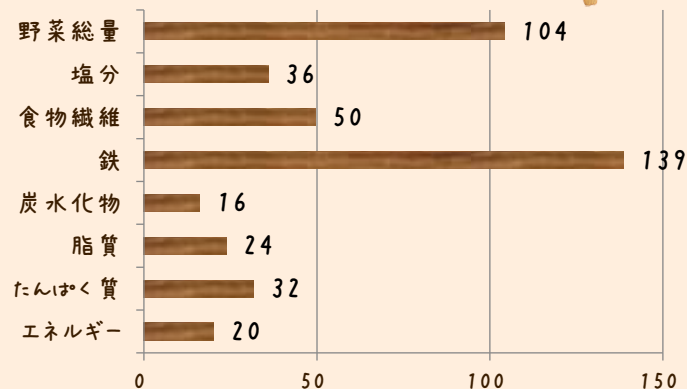


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	545 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	365 g	総重量	772 g
たんぱく質	36.4 g	鉄	3.8 mg
脂質	17.8 g	食物繊維	10.4 g
炭水化物	62.7 g	糖質	52.3 g
主菜)	鮭のベジタルタルソース		245 kcal
副菜)	モロヘイヤサラダ		96 kcal
副菜)	里いものおかか和え		44 kcal
汁物)	桜えびのすまし汁		20 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)

