

日替わり定食

ささみのおろしあんかけ

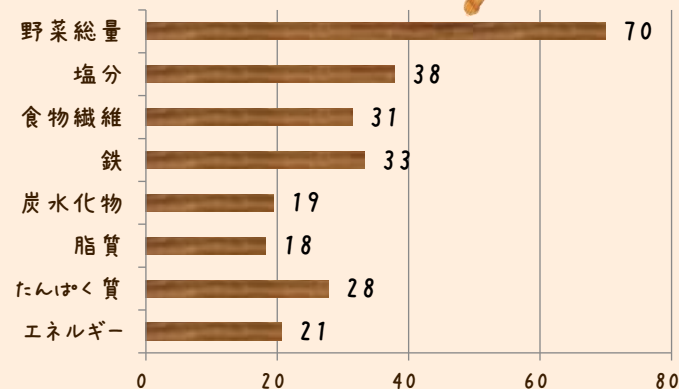
4月13日



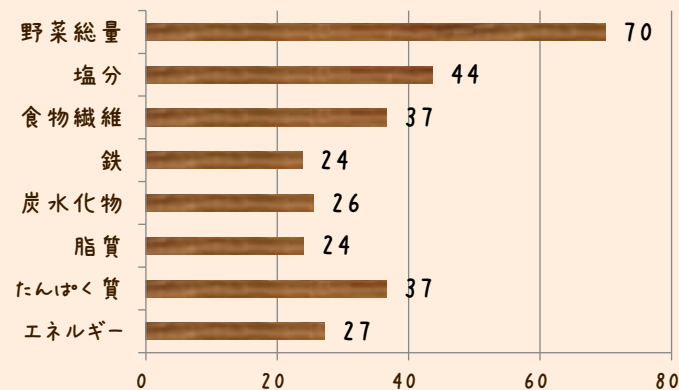
カロリー	558 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	245 g	総重量	771 g
たんぱく質	31.9 g	鉄	2.5 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	75.3 g	糖質	68.7 g
主菜)	ささみのおろしあんかけ		246 kcal
副菜)	白菜のチヂミ		120 kcal
副菜)	ほうれん草ときのこのカレー炒め		30 kcal
汁物)	豆苗のみそ汁		22 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

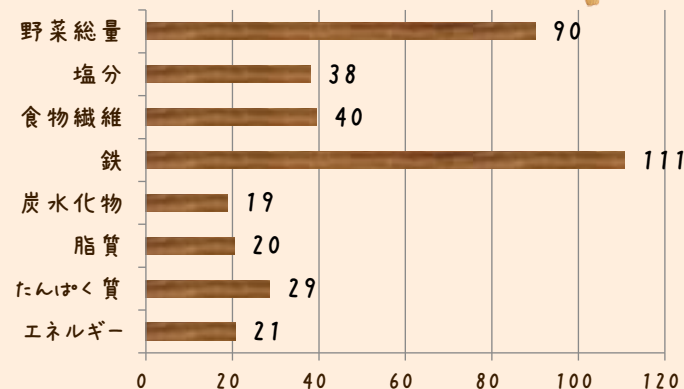


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	557 kcal	塩分量	2.85 g
野菜量	315 g	総重量	789 g
たんぱく質	32.9 g	鉄	3.9 mg
脂質	15.3 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	73.3 g	糖質	65.0 g
主菜)	鮭のベジタルタルソース		245 kcal
副菜)	白菜のチヂミ		120 kcal
副菜)	ほうれん草ときのこのカレー炒め		30 kcal
汁物)	豆苗のみそ汁		22 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)

