

日替わり定食

ピーナッツ入り酢鶏

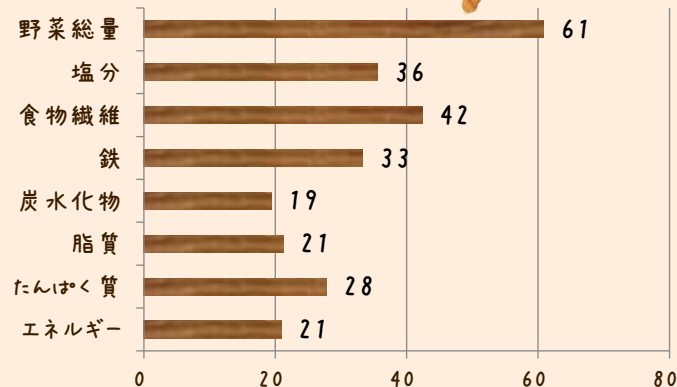
4月14日



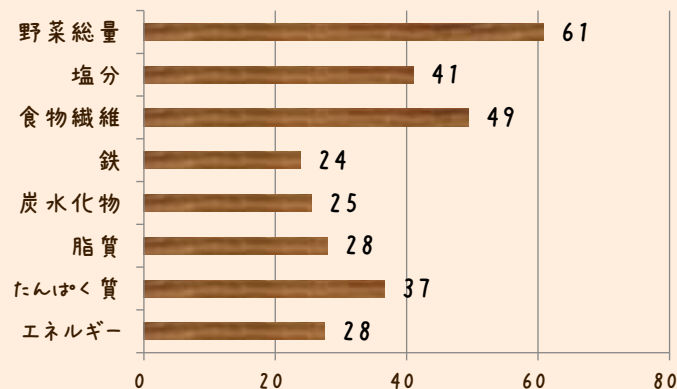
カロリー	564 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	213 g	総重量	786 g
たんぱく質	31.9 g	鉄	2.5 mg
脂質	15.9 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	75.1 g	糖質	66.2 g
主菜)	ピーナッツ入り酢鶏		325 kcal
副菜)	たことオクラの酢味噌和え		60 kcal
副菜)	こんにゃくとおかひじきの煮物		14 kcal
汁物)	貝割れだいこんのスープ		25 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

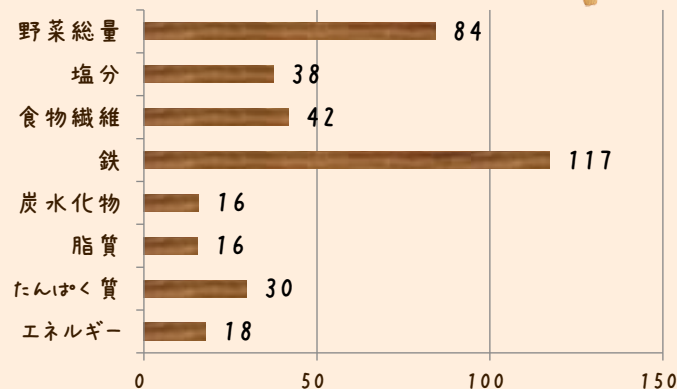


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	484 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	295 g	総重量	784 g
たんぱく質	34.1 g	鉄	3.4 mg
脂質	11.7 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	61.7 g	糖質	52.9 g
主菜)	鮭のベジタルタルソース		245 kcal
副菜)	たことオクラの酢味噌和え		60 kcal
副菜)	こんにゃくとおかひじきの煮物		14 kcal
汁物)	貝割れたいこんのスープ		25 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)

