

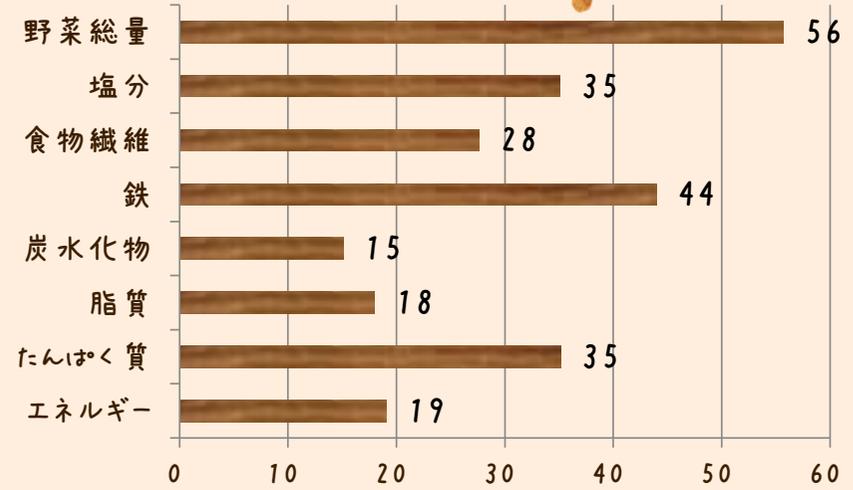
日替わり定食

鶏むね肉の香草焼き

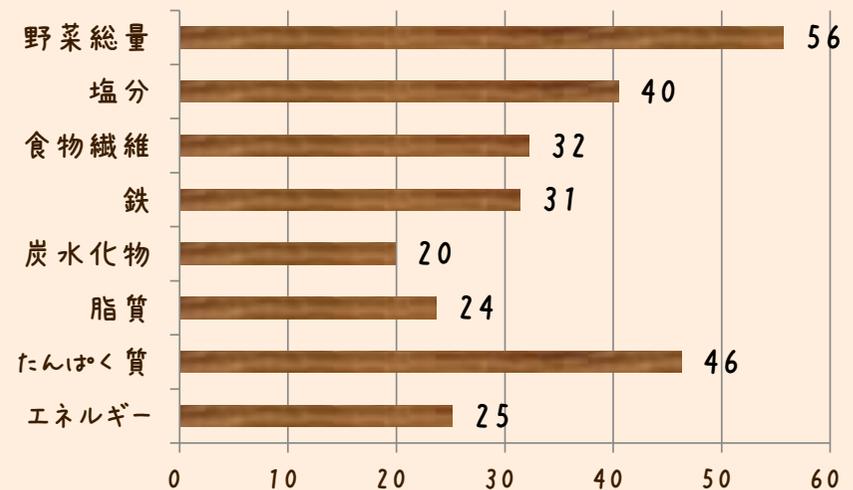
5月16日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

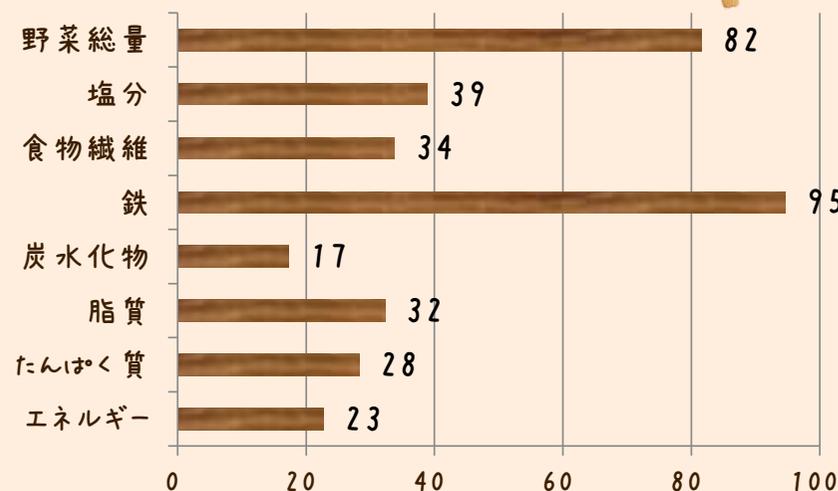


カロリー	516 kcal	塩分量	2.63 g
野菜量	195 g	総重量	707 g
たんぱく質	40.3 g	鉄	3.3 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	5.8 g
炭水化物	58.5 g	糖質	52.7 g
主菜)	鶏むね肉の香草焼き		171 kcal
副菜)	高野豆腐のミルク煮		163 kcal
副菜)	青梗菜の酢の物		20 kcal
汁物)	玉ねぎとコーンのスープ		22 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	614 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	286 g	総重量	800 g
たんぱく質	32.4 g	鉄	4 mg
脂質	24.2 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	67.3 g	糖質	60.2 g
主菜) パプリカのカラフル肉詰め	269 kcal		
副菜) 高野豆腐のミルク煮	163 kcal		
副菜) 青梗菜の酢の物	20 kcal		
汁物) 玉ねぎとコーンのスープ	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)

