

日替わり定食

# ヤンニョムチキン

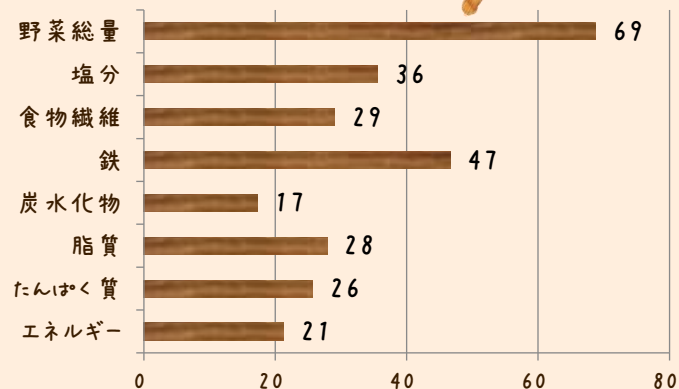
5月31日



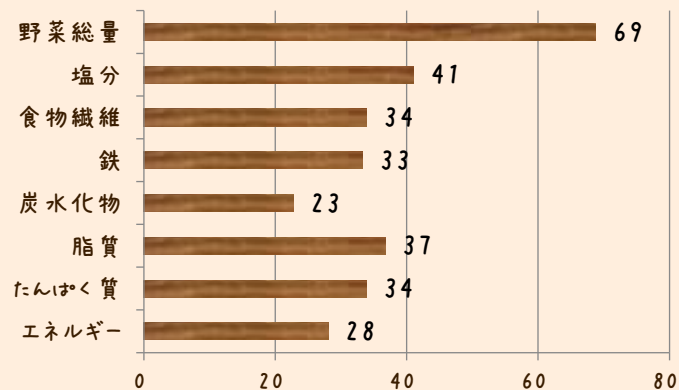
カロリー	575 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	241 g	総重量	635 g
たんぱく質	29.5 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	6.1 g
炭水化物	67.1 g	糖質	61.0 g
主菜)	ヤンニョムチキン		287 kcal
副菜)	いんげんと人参のナムル		73 kcal
副菜)	じゃがいもの炒め物		56 kcal
汁物)	野菜のすまし汁		19 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

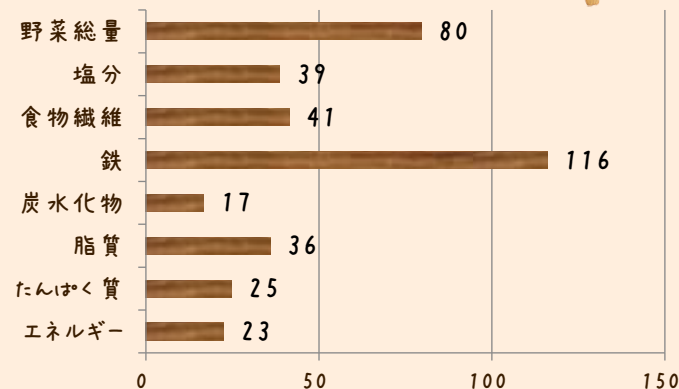


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	608 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	279 g	総重量	715 g
たんぱく質	28.4 g	鉄	4.1 mg
脂質	26.9 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	65 g	糖質	56.3 g
主菜)	くるみ味噌の豆腐ハンバーグ		320 kcal
副菜)	いんげんと人参のナムル		73 kcal
副菜)	じゃがいもの炒め物		56 kcal
汁物)	野菜のすまし汁		19 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)

