

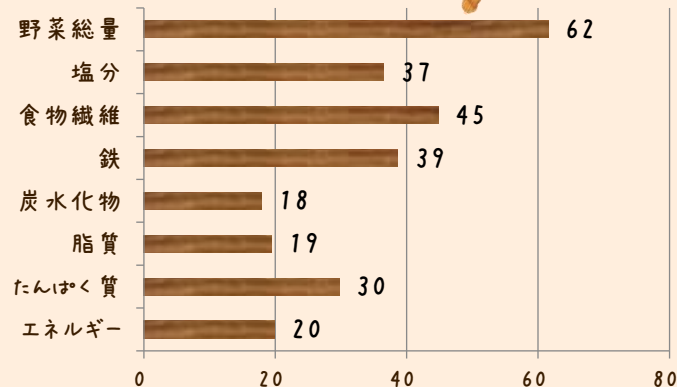
日替わり定食

鶏肉のハーブ焼き

6月1日



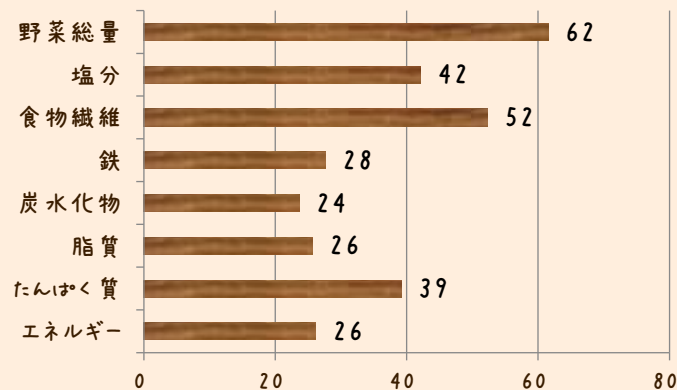
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	536 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	215 g	総重量	653 g
たんぱく質	34.1 g	鉄	2.9 mg
脂質	14.6 g	食物繊維	9.4 g
炭水化物	69.6 g	糖質	60.2 g
主菜) 鶏肉のハーブ焼き	198 kcal		
副菜) アンチョビドレッシングサラダ	53 kcal		
副菜) 大豆の煮物	82 kcal		
汁物) コーンスープ	63 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

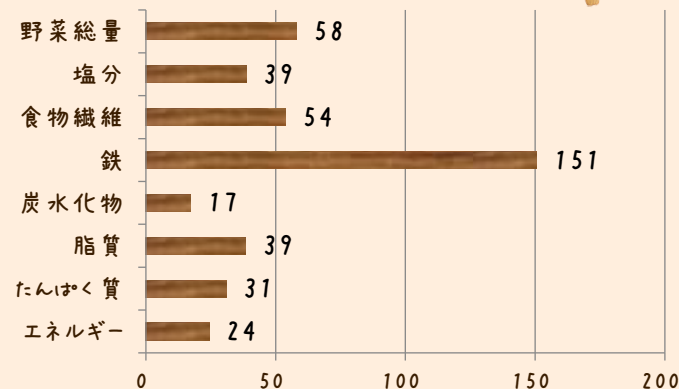
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	658 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	203 g	総重量	701 g
たんぱく質	35.5 g	鉄	4.9 mg
脂質	28.9 g	食物繊維	11.3 g
炭水化物	67.1 g	糖質	55.8 g
主菜)	くるみ味噌の豆腐ハンバーグ		320 kcal
副菜)	アンチョビドレッシングサラダ		53 kcal
副菜)	大豆の煮物		82 kcal
汁物)	コーンスープ		63 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)

