

日替わり定食

かじきの唐揚げ

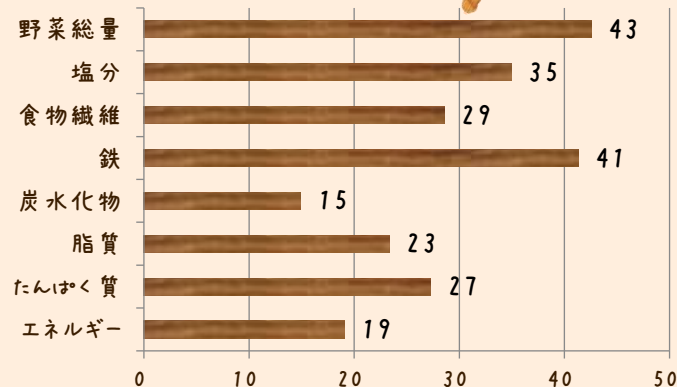
6月2日



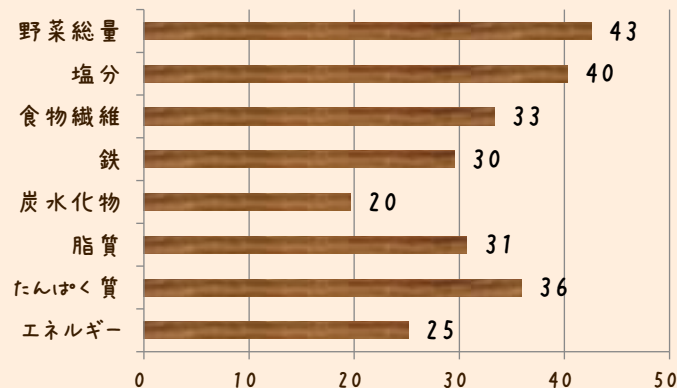
カロリー	515 kcal	塩分量	2.62 g
野菜量	149 g	総重量	573 g
たんぱく質	31.3 g	鉄	3.1 mg
脂質	17.5 g	食物繊維	6 g
炭水化物	57.9 g	糖質	51.9 g
主菜)	かじきの唐揚げ		260 kcal
副菜)	鮭缶のサラダ		57 kcal
副菜)	ひじきと切り干し煮物		34 kcal
汁物)	もやしのみそ汁		24 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

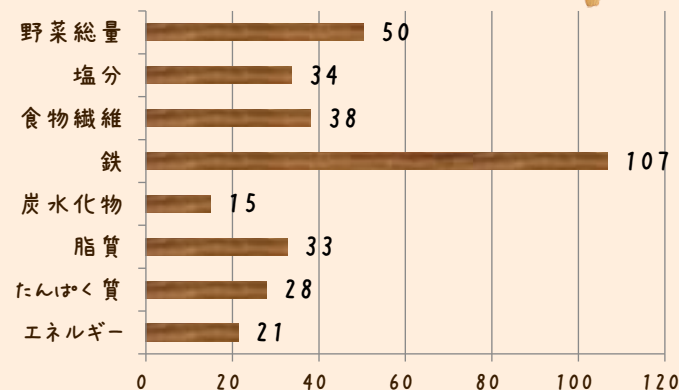


女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	575 kcal	塩分量	2.53 g
野菜量	176 g	総重量	629 g
たんぱく質	32 g	鉄	5 mg
脂質	24.5 g	食物繊維	8 g
炭水化物	57.8 g	糖質	49.8 g
主菜)	くるみ味噌の豆腐ハンバーグ		320 kcal
副菜)	鮭缶のサラダ		57 kcal
副菜)	ひじきと切り干し煮物		34 kcal
汁物)	もやしのみそ汁		24 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)

