

日替わり定食 マリヤキチキン

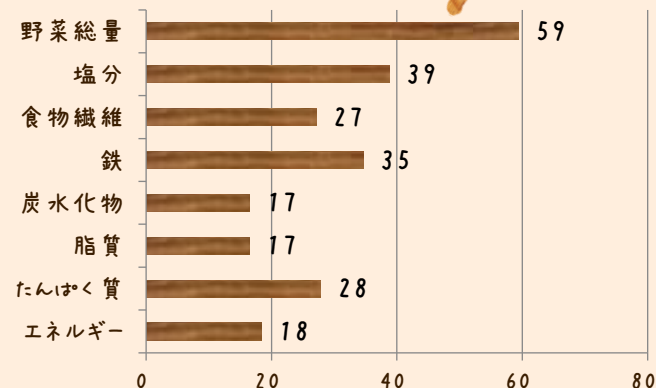


カロリー	499 kcal	塩分量	2.91 g
野菜量	208 g	総重量	665 g
たんぱく質	32 g	鉄	2.6 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	5.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	58.5 g
主菜)	マリヤキチキン	218 kcal	
副菜)	やっこじゃこのせ	89 kcal	
副菜)	アスパラと白菜の和え物	37 kcal	
汁物)	玉ねぎの中華スープ	15 kcal	
ご飯)	金芽米ごはん(100g)	140 kcal	

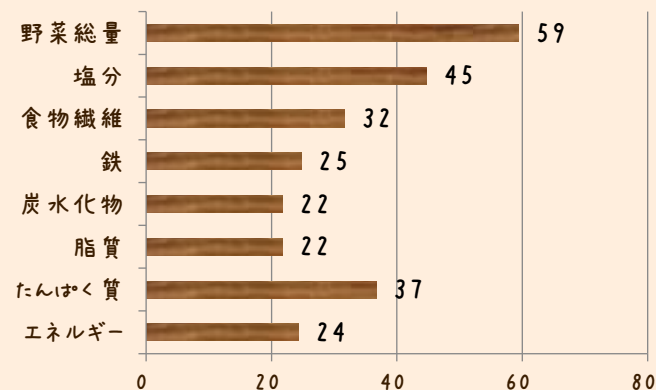
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

7月13日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



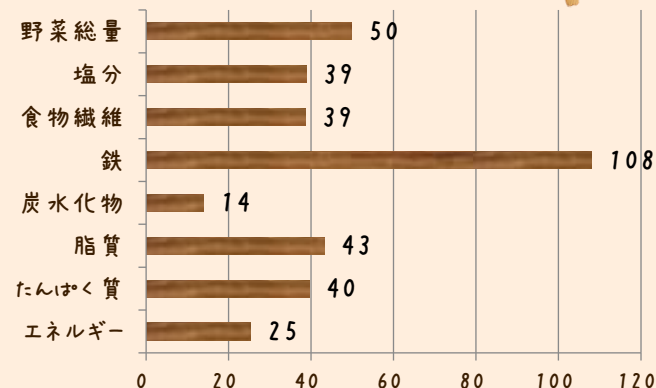
週替わり定食

豚しゃぶ坦々胡麻だれ

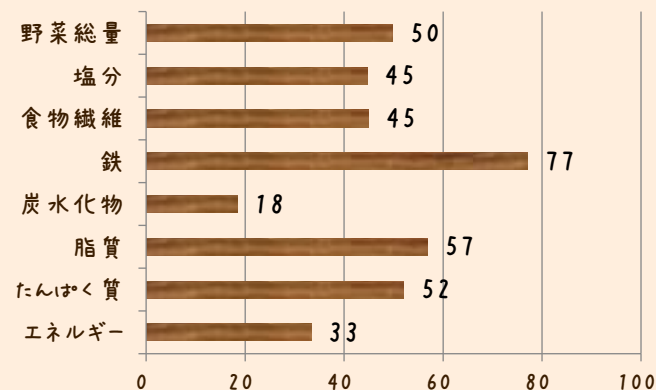
7月13日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 685 kcal 塩分量 2.91 g

野菜量 175 g 総重量 682 g

たんぱく質 45.36 g 鉄 3.9 mg

脂質 32.38 g 食物繊維 8.1 g

炭水化物 54.28 g 糖質 46.2 g

主菜) 豚しゃぶ坦々胡麻だれ 413 kcal

副菜) ブロッコリーとカリフラワーの白和え 114 kcal

汁物) 白菜のスープ 18 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

※CoQ10(コエンザイムQ10)含有量...7.486mg