

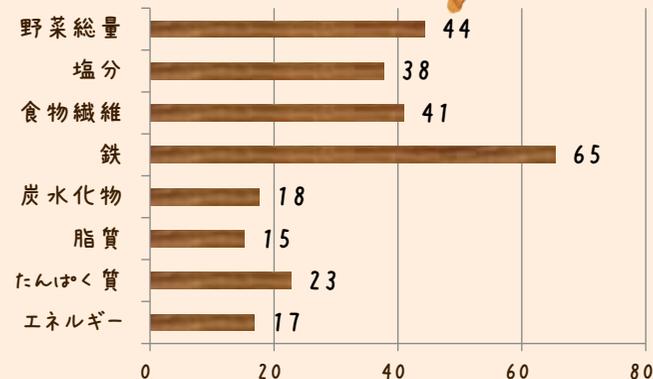
日替わり定食

たらの唐揚げかぶおろしかけ

10月10日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	455 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	155 g	総重量	614 g
たんぱく質	26.1 g	鉄	4.9 mg
脂質	11.4 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	68.4 g	糖質	59.8 g
主菜) たらの唐揚げかぶおろしかけ	177 kcal		
副菜) ひじきのきんぴら	76 kcal		
副菜) れんこんとにんじんの和え物	25 kcal		
汁物) 青梗菜のごまスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

女性:栄養充足率(%表記)

