

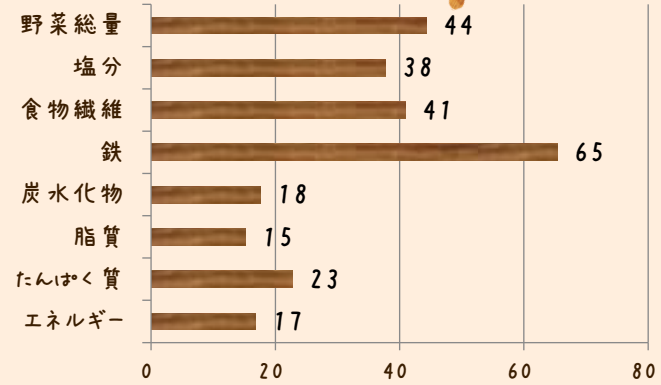
日替わり定食

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)

