

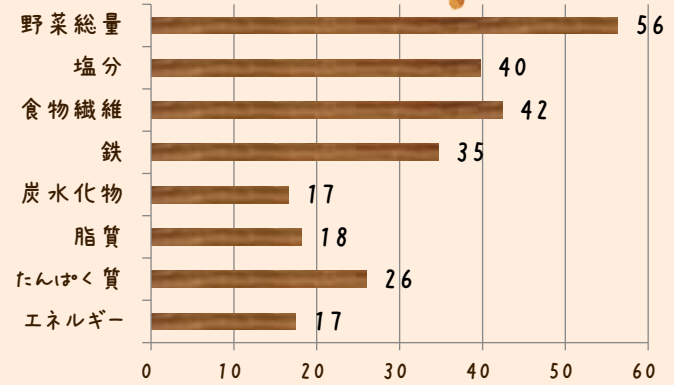
日替わり定食

チキンのバジルソース

10月11日

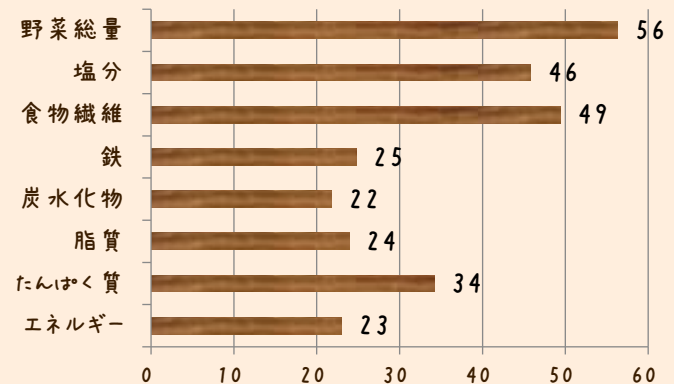


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	472 kcal	塩分量	2.98 g
野菜量	197 g	総重量	672 g
たんぱく質	29.8 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.62 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	64.3 g	糖質	55.4 g
主菜) チキンのバジルソース	162 kcal		
副菜) 五目煮	84 kcal		
副菜) キャベツのなめたけドレッシング	44 kcal		
汁物) 香味スープ	17 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています