

日替わり定食

鶏肉のなめこおろし煮

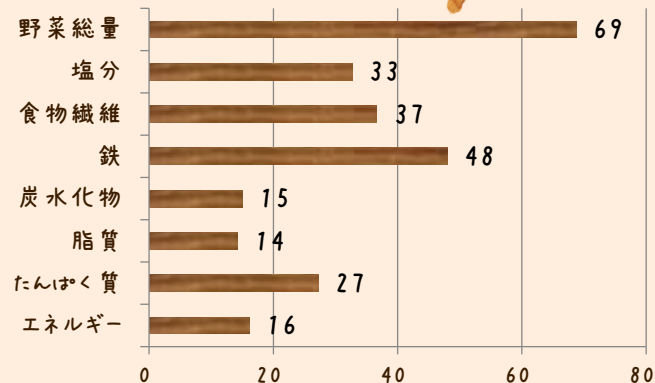
10月16日



カロリー	436 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58.3 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	152 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	70 kcal		
副菜) 鮭の小松菜和え	23 kcal		
汁物) とろろ昆布のみそ汁	26 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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

