

日替わり定食

豚肉の甘辛焼き

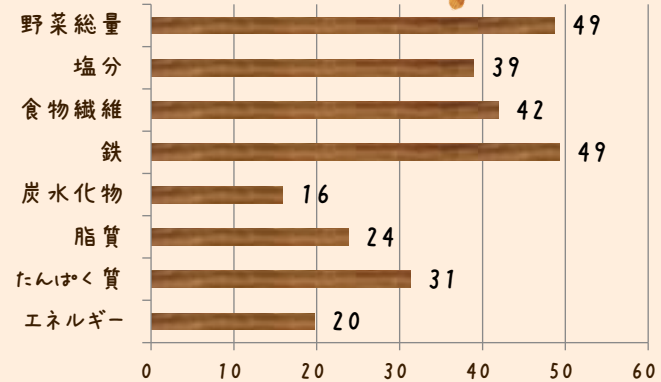
10月17日



カロリー	531 kcal	塩分量	2.92 g
野菜量	171 g	総重量	667 g
たんぱく質	35.9 g	鉄	3.7 mg
脂質	17.83 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	61.8 g	糖質	53.0 g
主菜) 豚肉の甘辛焼き	187 kcal		
副菜) きこの洋風卵とじ	110 kcal		
副菜) 菜の花のからし和え	28 kcal		
汁物) ごぼうのみそ汁	41 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)

