

日替わり定食

バーベキューチキン

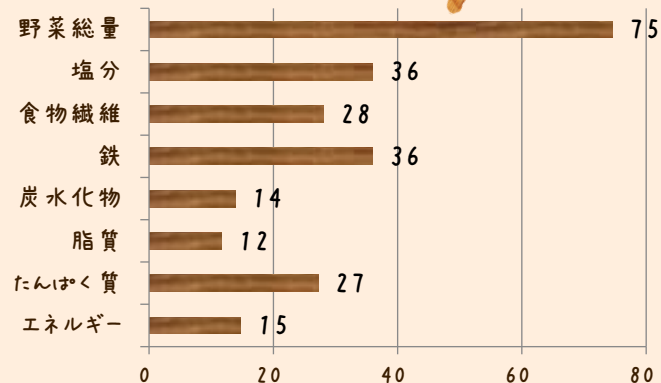
10月7日



カロリー	399 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	261 g	総重量	665 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	8.78 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	53.7 g	糖質	47.8 g
主菜) バーベキューチキン	149 kcal		
副菜) だいこんとツナの炒め物	39 kcal		
副菜) 青菜ののり和え	17 kcal		
汁物) トマトのみそ汁	29 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)

