

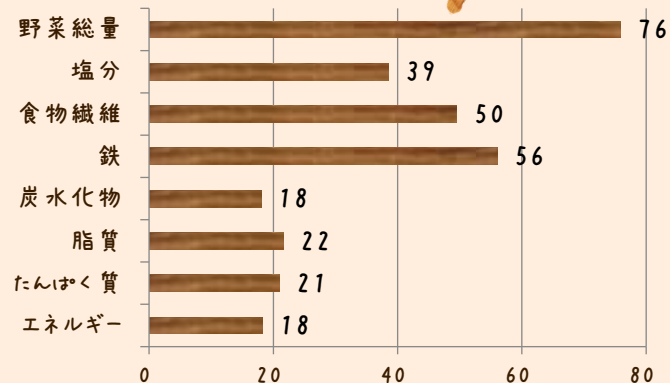
日替わり定食

# 根菜とひき肉のしぐれ煮

7月9日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 494 kcal 塩分量 2.89 g

野菜量 266 g 総重量 734 g

たんぱく質 24.1 g 鉄 4.2 mg

脂質 16.2 g 食物繊維 10.4 g

炭水化物 70 g 糖質 59.6 g

主菜) 根菜とひき肉のしぐれ煮 253 kcal

副菜) 青菜ともやしの和え物 28 kcal

副菜) 里芋のりまぶし 55 kcal

汁物) 貝割れだいこんのすまし汁 18 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)

