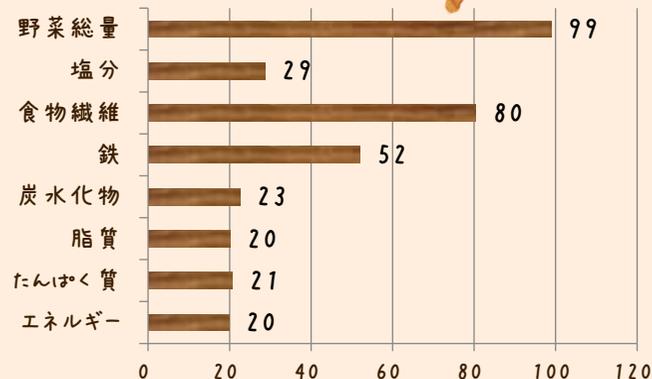


日替わり定食 チリコンカン

7月18日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 535 kcal 塩分量 2.15 g

野菜量 346 g 総重量 733 g

たんぱく質 23.8 g 鉄 3.9 mg

脂質 15.1 g 食物繊維 16.9 g

炭水化物 87.4 g 糖質 70.5 g

主菜) チリコンカン 246 kcal

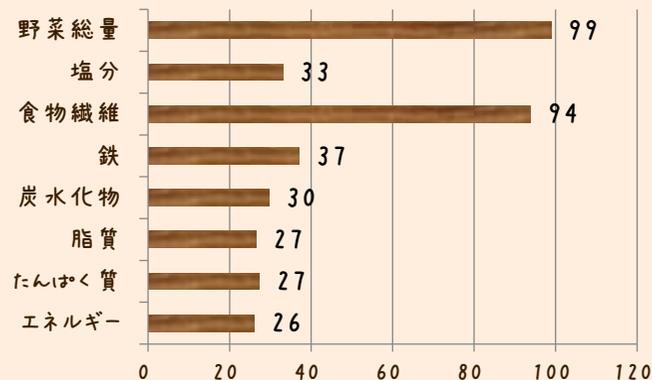
副菜) 小松菜のおかかマヨ 39 kcal

副菜) はちみつレモンかぼちゃ 66 kcal

汁物) ごぼうのコンソメスープ 19 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