

日替わり定食

# ささみの照り焼きオニオンソース

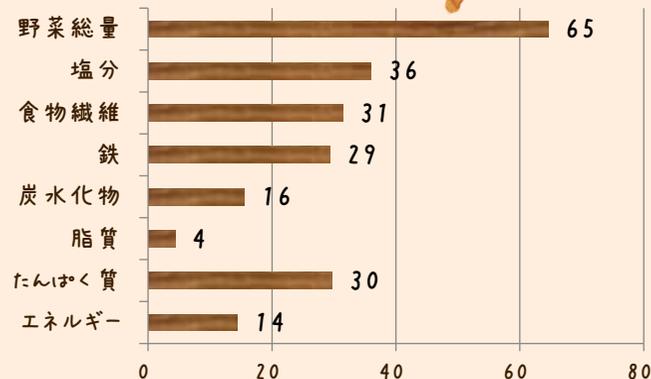
7月31日



カロリー	390 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	226 g	総重量	691 g
たんぱく質	34.13 g	鉄	2.2 mg
脂質	3.26 g	食物繊維	6.6 g
炭水化物	60.35 g	糖質	53.8 g
主菜)	ささみの照り焼きオニオンソース		134 kcal
副菜)	だいこんとほたての煮物		48 kcal
副菜)	なめこのマスタード和え		24 kcal
汁物)	小松菜とハムのスープ		19 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)

