

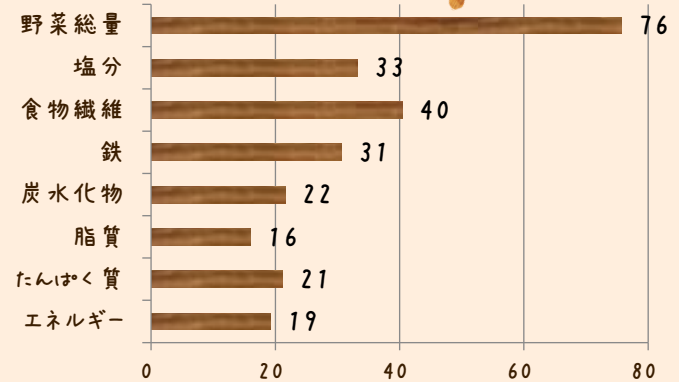
日替わり定食

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

8月27日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 519 kcal 塩分量 2.49 g

野菜量 265 g 総重量 668 g

たんぱく質 24.3 g 鉄 2.3 mg

脂質 12 g 食物繊維 8.5 g

炭水化物 83.7 g 糖質 75.2 g

主菜) アスパラと豚肉のオイスターソース炒め 175 kcal

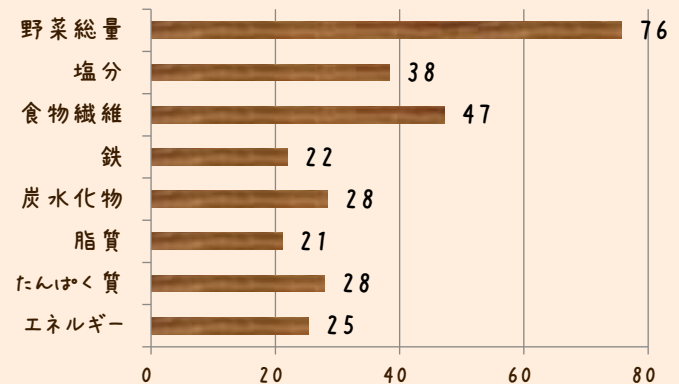
副菜) 韓国風五色炒め 58 kcal

副菜) さつまいもとりんごの重ね煮 112 kcal

汁物) ザーサイスープ 9 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