

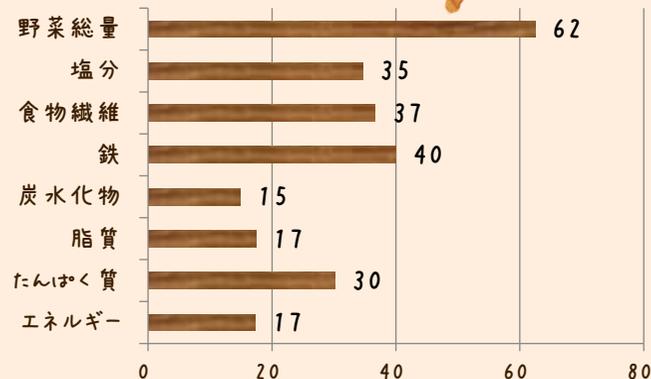
日替わり定食

ゆで豚の香味ソースかけ

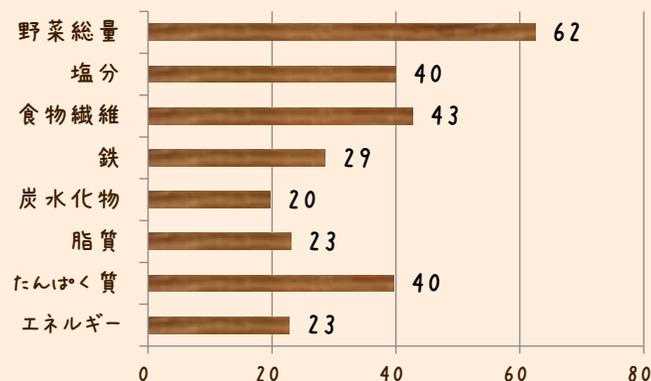
8月29日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	468 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	219 g	総重量	691 g
たんぱく質	34.6 g	鉄	3 mg
脂質	13.1 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58 g	糖質	50.3 g
主菜)	ゆで豚の香味ソースかけ		161 kcal
副菜)	高野豆腐のコロコロ煮		90 kcal
副菜)	青梗菜としめじの和え物		20 kcal
汁物)	なすと長ねぎのみそ汁		32 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