

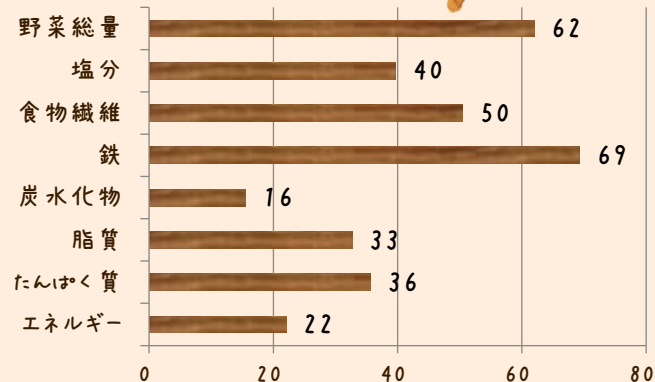
日替わり定食

# 鶏肉とピーナッツの炒め物

9月11日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	595 kcal	塩分量	2.98 g
------	----------	-----	--------

野菜量	217 g	総重量	746 g
-----	-------	-----	-------

たんぱく質	40.9 g	鉄	5.2 mg
-------	--------	---	--------

脂質	24.5 g	食物繊維	10.6 g
----	--------	------	--------

炭水化物	60.4 g	糖質	49.8 g
------	--------	----	--------

主菜) 鶏肉とピーナッツの炒め物	232 kcal
------------------	----------

副菜) 厚揚げの千草焼き	159 kcal
--------------	----------

副菜) ほうれん草とえのき茸の明太子和え	27 kcal
----------------------	---------

汁物) わかめと椎茸の中華スープ	12 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)

