

日替わり定食 たらのきのこあんかけ

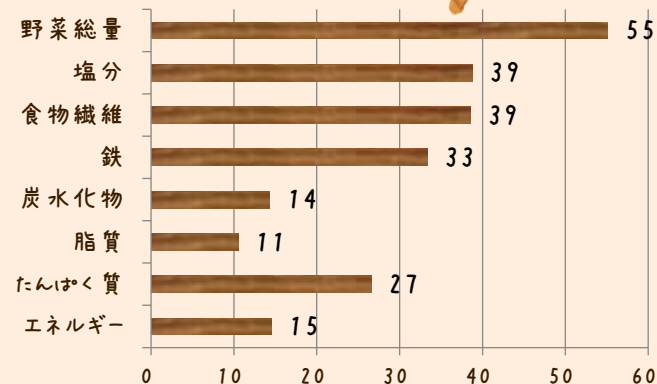
9月12日



カロリー	393 kcal	塩分量	2.91 g
野菜量	193 g	総重量	667 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	2.5 mg
脂質	7.9 g	食物繊維	8.1 g
炭水化物	55.7 g	糖質	47.6 g
主菜) たらのきのこあんかけ	107 kcal		
副菜) 大根とじゃこの炒め物	48 kcal		
副菜) ほうれん草の華風サラダ	40 kcal		
汁物) わかめのかき玉スープ	33 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)

