

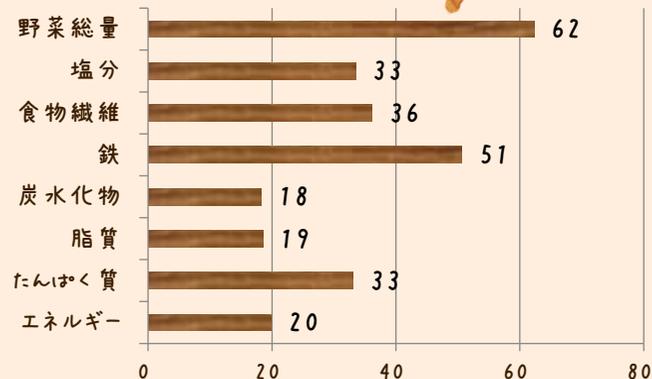
日替わり定食

ささみの衣揚げレモンあん

9月13日

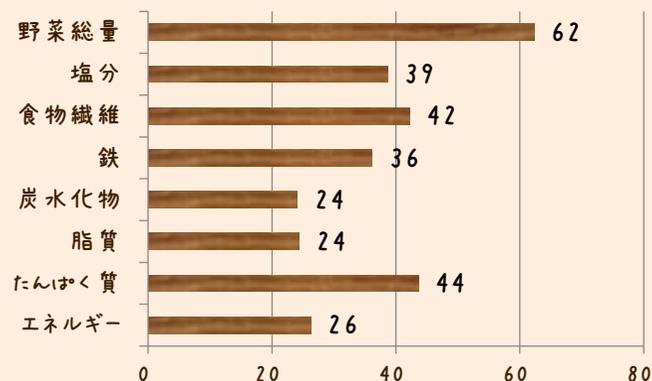


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	538 kcal	塩分量	2.51 g
野菜量	218 g	総重量	698 g
たんぱく質	38 g	鉄	3.8 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	71.1 g	糖質	63.5 g
主菜)	ささみの衣揚げレモンあん		253 kcal
副菜)	細切り野菜のサラダ		36 kcal
副菜)	小松菜の煮浸し		29 kcal
汁物)	えのき茸の豆乳みそ汁		55 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