

日替わり定食

# 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き

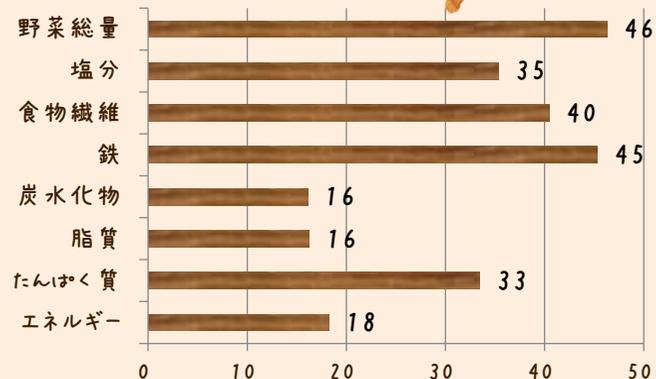
9月20日



カロリー	493 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	162 g	総重量	655 g
たんぱく質	38.4 g	鉄	3.4 mg
脂質	12.2 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	62.5 g	糖質	54.0 g
主菜)	鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き		197 kcal
副菜)	小松菜の卵とじ		85 kcal
副菜)	きゅうりとえのき茸の青じそ和え		19 kcal
汁物)	なめことわかめのみそ汁		27 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)

