

日替わり定食

豆腐つくねバーグ

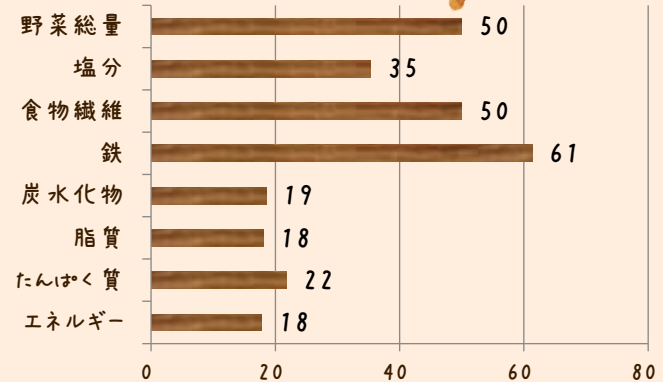
9月25日



カロリー	482 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	175 g	総重量	684 g
たんぱく質	25.02 g	鉄	4.6 mg
脂質	13.55 g	食物繊維	10.5 g
炭水化物	71.84 g	糖質	61.3 g
主菜) 豆腐つくねバーグ	201 kcal		
副菜) グリーンサラダ	42 kcal		
副菜) さつま揚げとごぼうの煮物	50 kcal		
汁物) わかめの中華スープ	24 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)

