

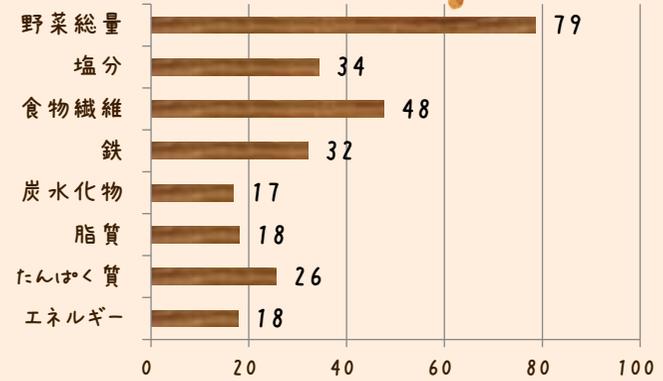
日替わり定食

# 豚肉の黒こしょう炒め

9月27日

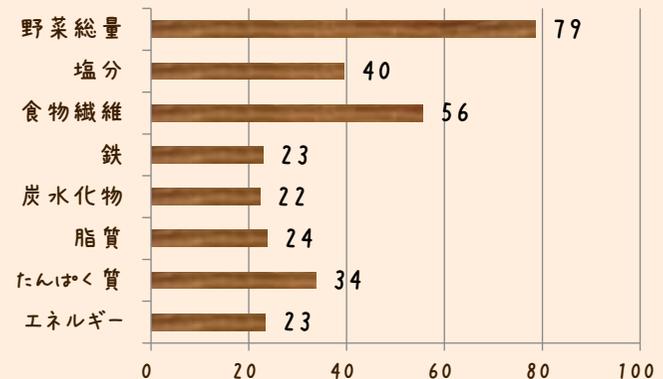


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	479 kcal	塩分量	2.57 g
野菜量	275 g	総重量	683 g
たんぱく質	29.3 g	鉄	2.4 mg
脂質	13.5 g	食物繊維	10 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.6 g
主菜) 豚肉の黒こしょう炒め	192 kcal		
副菜) ごぼうのトマト炒め	62 kcal		
副菜) コーンサラダ	41 kcal		
汁物) オクラとえのき茸のすまし汁	19 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