

日替わり定食

鶏の唐揚げオニオンソース

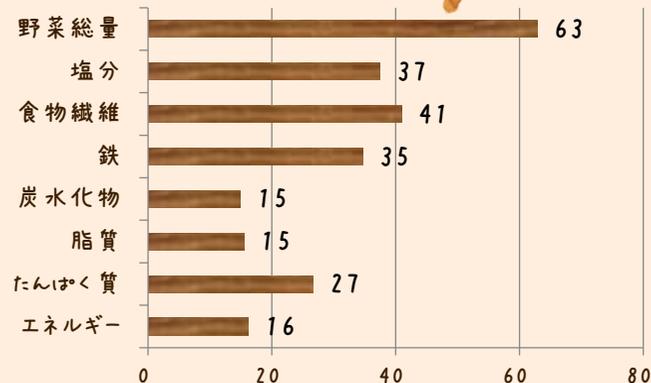
9月5日



カロリー	438 kcal	塩分量	2.81 g
野菜量	220 g	総重量	731 g
たんぱく質	30.6 g	鉄	2.6 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	8.6 g
炭水化物	57.9 g	糖質	49.3 g
主菜)	鶏の唐揚げオニオンソース		200 kcal
副菜)	こんにゃくとたけのこ中華煮		57 kcal
副菜)	えのきのたらこ和え		23 kcal
汁物)	キャベツのスープ		18 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)

