

日替わり定食

豚肉の南部焼き

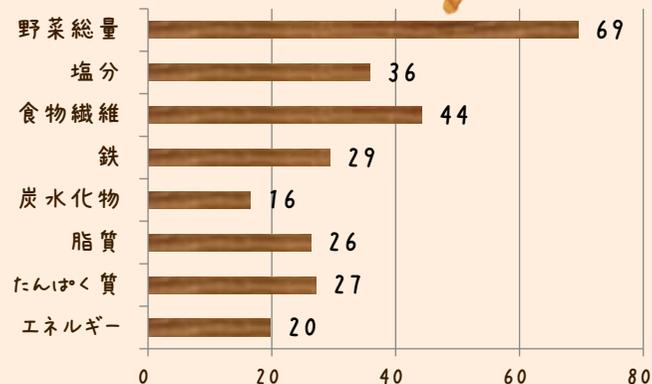
9月6日



カロリー	534 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	19.73 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	63.9 g	糖質	54.6 g
主菜) 豚肉の南部焼き	244 kcal		
副菜) キャベツのトマト煮	66 kcal		
副菜) 切干だいこんときゅうりの和え物	26 kcal		
汁物) 椎茸と長ねぎのみそ汁	33 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)

