

日替わり定食

鶏肉のポン酢がけ

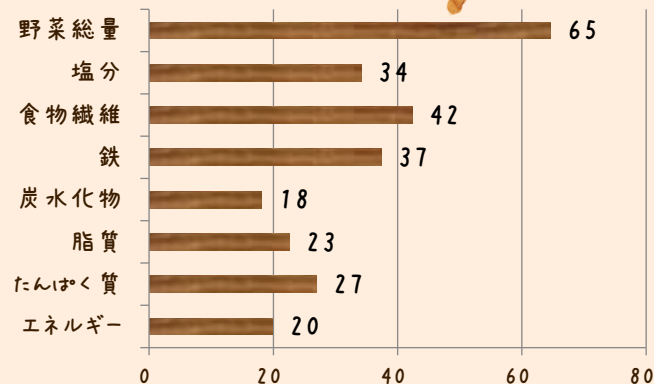
9月9日



カロリー	537 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	226 g	総重量	652 g
たんぱく質	30.9 g	鉄	2.8 mg
脂質	16.9 g	食物繊維	8.9 g
炭水化物	70.5 g	糖質	61.6 g
主菜) 鶏肉のポン酢がけ	129 kcal		
副菜) ごぼうとくるみの金平	141 kcal		
副菜) レンコンの赤ワイン煮	51 kcal		
汁物) 里芋のみそ汁	51 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)

