

からすがれいのつけ焼き



脂ののったからすがれいを魚焼きグリルでじっくり焼いています。

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 722kcal |
| たんぱく質 | 24.5 g |
| 脂質 | 20.7 g |
| 炭水化物 | 101.3 g |
| 食塩相当量 | 3.4 g |
| 野菜重量等 | 149 g |

キママニ食堂



栄養バランスを考えて
「しっかり」食べたい
男性や女性の方むけ

豚の生姜焼き定食



しょうがをきかせさっぱりとした味付けに仕上げています。

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 807kcal |
| たんぱく質 | 36.1 g |
| 脂質 | 25.2 g |
| 炭水化物 | 101.3 g |
| 食塩相当量 | 2.9 g |
| 野菜重量等 | 179 g |



※食材の違いにより、栄養価が変わることがありますが、基準内に収まるように工夫されています。