

日替わり弁当 松風焼き



カロリー	483 kcal	塩分量	2.17 g
野菜量	261 g	総重量	543 g

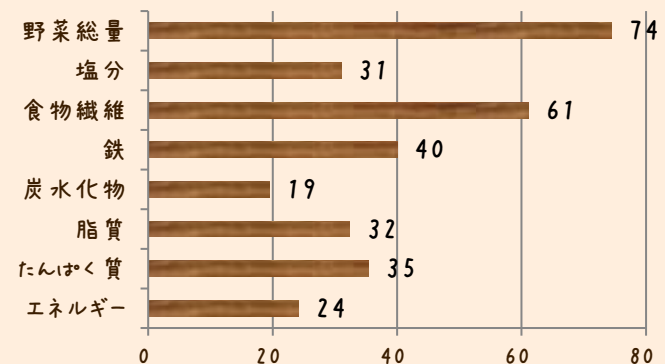
たんぱく質	29.2 g	鉄	4.2 mg
脂質	18 g	食物繊維	11 g
炭水化物	55.9 g	糖質	44.9 g
主菜) 松風焼き	240 kcal		
副菜) きのこサラダ	72 kcal		
副菜) ねぎとわかめのごま油炒め	31 kcal		
ご飯) 金芽米ご飯(100g)	140 kcal		

6月23日

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



二菜弁当

揚げないチキンチーズカツ

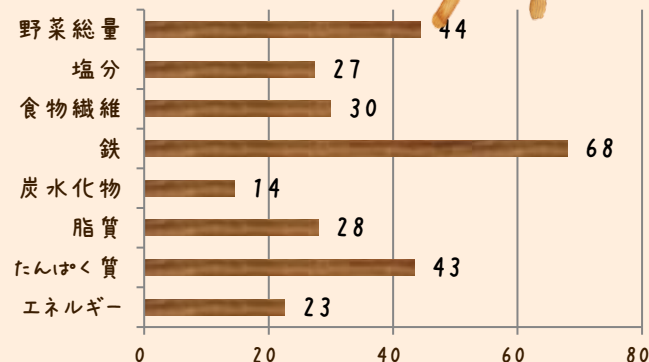
6月23日



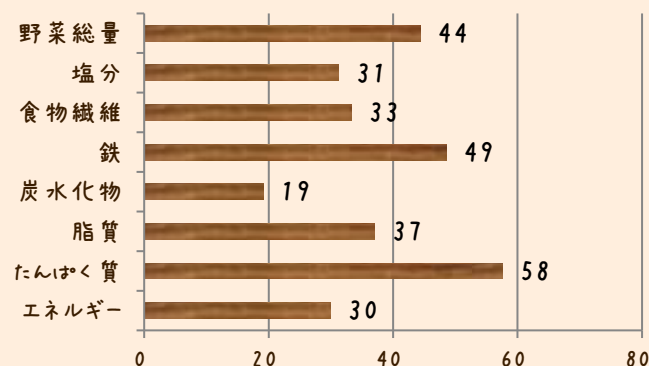
カロリー	599 kcal	塩分量	2.19 g
野菜量	156 g	総重量	468 g

たんぱく質	47.5 g	鉄	5.1 mg
脂質	20.6 g	食物繊維	6 g
炭水化物	55 g	糖質	49.0 g
主菜) 揚げないチキンチーズカツ	377 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん	140 kcal		

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カレー弁当

バターチキンカレー

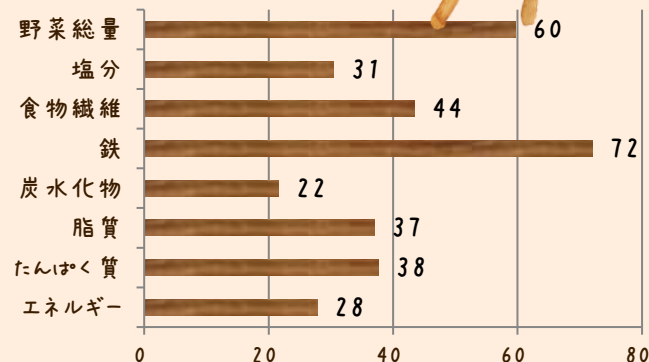
6月23日



カロリー	737 kcal	塩分量	2.44 g
野菜量	209 g	総重量	703 g

たんぱく質	41.2 g	鉄	5.4 mg
脂質	27.2 g	食物繊維	8.7 g
炭水化物	82.5 g	糖質	73.8 g
主菜) バターチキンカレー	445 kcal		
副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ	82 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん	210 kcal		

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

