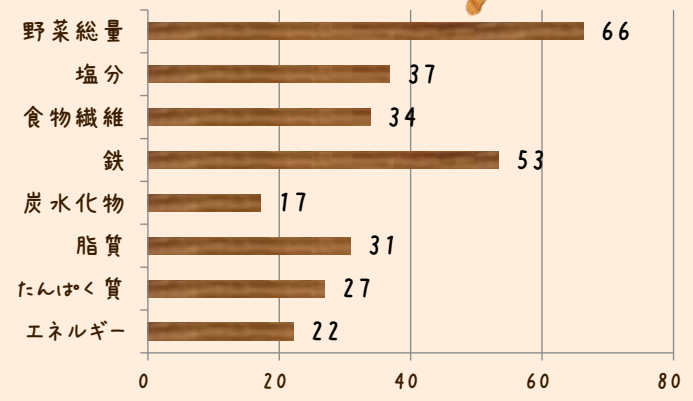


日替わり定食 さばのバジル焼き

12月20日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	598 kcal	塩分量	2.76 g
野菜量	232 g	総重量	658 g
たんぱく質	30.9 g	鉄	4 mg
脂質	23.1 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	66.6 g	糖質	59.5 g
主菜)	さばのバジル焼き		299 kcal
副菜)	かぼちゅとほうれん草の胡麻和え		108 kcal
副菜)	白菜と桜えびの煮浸し		28 kcal
汁物)	トマトのスープ		23 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

