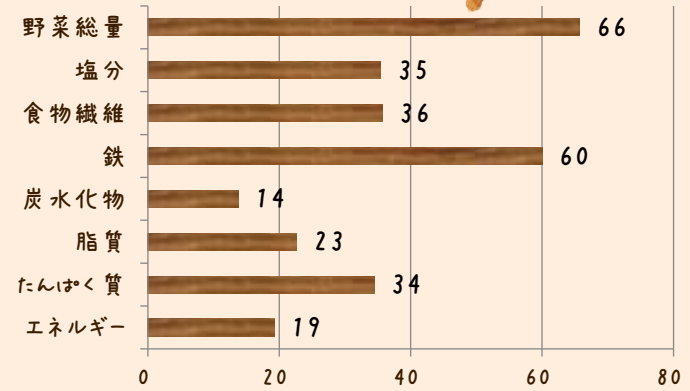


# 日替わり定食 鮭のピザ焼き

12月22日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	519 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	230 g	総重量	689 g
たんぱく質	39.5 g	鉄	4.5 mg
脂質	17 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	53.3 g	糖質	45.8 g
主菜)	鮭のピザ焼き		237 kcal
副菜)	小松菜と厚揚げの煮物		88 kcal
副菜)	きゅうりのごま酢和え		28 kcal
汁物)	キャベツのみそ汁		26 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)

