

日替わり定食

# さばの焼き浸し

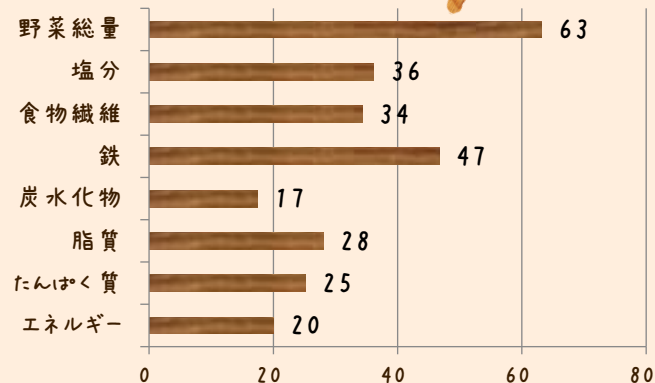
10月15日



|       |                 |      |          |
|-------|-----------------|------|----------|
| カロリー  | 540 kcal        | 塩分量  | 2.71 g   |
| 野菜量   | 221 g           | 総重量  | 730 g    |
| たんぱく質 | 28.8 g          | 鉄    | 3.5 mg   |
| 脂質    | 21 g            | 食物繊維 | 7.2 g    |
| 炭水化物  | 67.7 g          | 糖質   | 60.5 g   |
| 主菜)   | さばの焼き浸し         |      | 249 kcal |
| 副菜)   | 里芋のごまみそ煮        |      | 86 kcal  |
| 副菜)   | 小松菜ともやしのしょうが酢和え |      | 17 kcal  |
| 汁物)   | 春雨スープ           |      | 23 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)

