

日替わり定食

鮭の和風マリネ

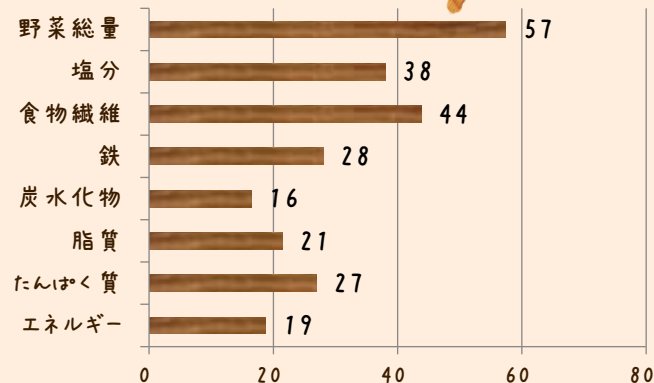
10月18日



カロリー	508 kcal	塩分量	2.85 g
野菜量	201 g	総重量	666 g
たんぱく質	30.9 g	鉄	2.1 mg
脂質	16.1 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	64 g	糖質	54.8 g
主菜) 鮭の和風マリネ	211 kcal		
副菜) 里芋の煮物	57 kcal		
副菜) だいこんのサラダ	61 kcal		
汁物) 貝割れだいこんの中華スープ	14 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)

