

日替わり定食

# 鮭の和風マリネ

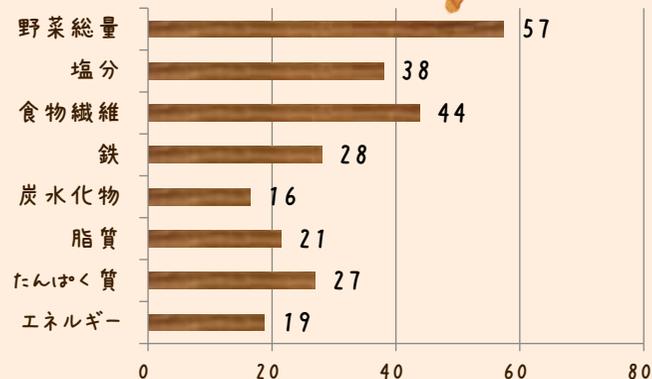
10月18日



|                    |          |      |        |
|--------------------|----------|------|--------|
| 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)

