

日替わり定食

# 鮭のレモンマスタードソース

10月8日



カロリー 494 kcal 塩分量 2.77 g

野菜量 256 g 総重量 664 g

たんぱく質 33.9 g 鉄 2.7 mg

脂質 13.8 g 食物繊維 12.6 g

炭水化物 67.1 g 糖質 54.5 g

主菜) 鮭のレモンマスタードソース 209 kcal

副菜) ブロッコリーとじゃがいもの甘辛炒め 74 kcal

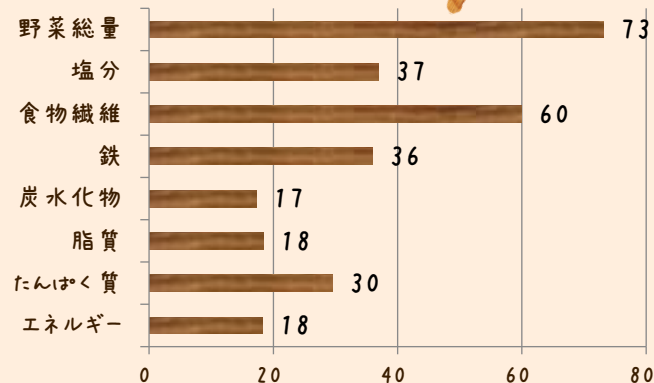
副菜) カリフラワーのお浸し 19 kcal

汁物) 大根と長ねぎのみそ汁 27 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)

