

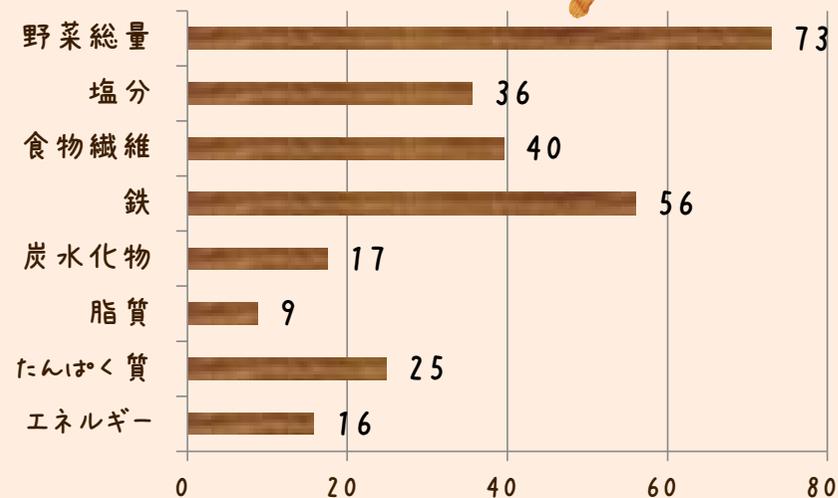
日替わり弁当

鮭の野菜ソース

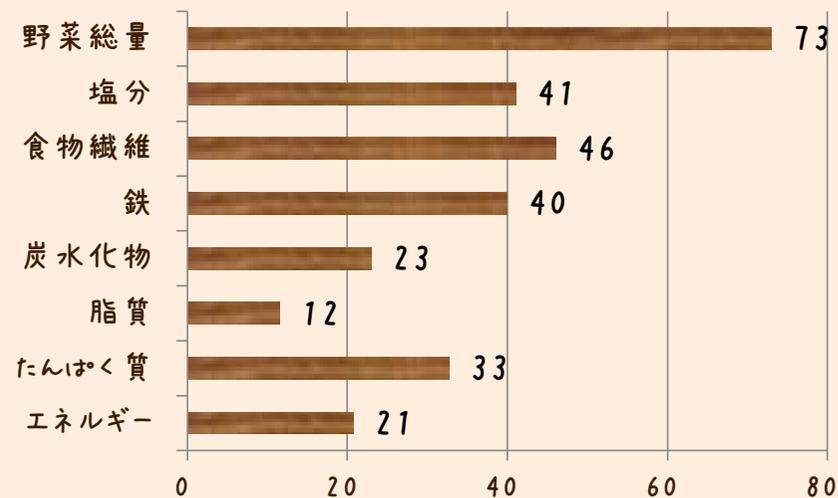
2月19日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 426 kcal | 塩分量 | 2.67 g |
| 野菜量 | 256 g | 総重量 | 701 g |
| たんぱく質 | 28.5 g | 鉄 | 4.2 mg |
| 脂質 | 6.6 g | 食物繊維 | 8.3 g |
| 炭水化物 | 67.7 g | 糖質 | 59.4 g |
| 主菜) 鮭の野菜ソース | 151 kcal | | |
| 副菜) ひじきの煮物 | 64 kcal | | |
| 副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物 | 22 kcal | | |
| 汁物) えのき茸のスープ | 24 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