

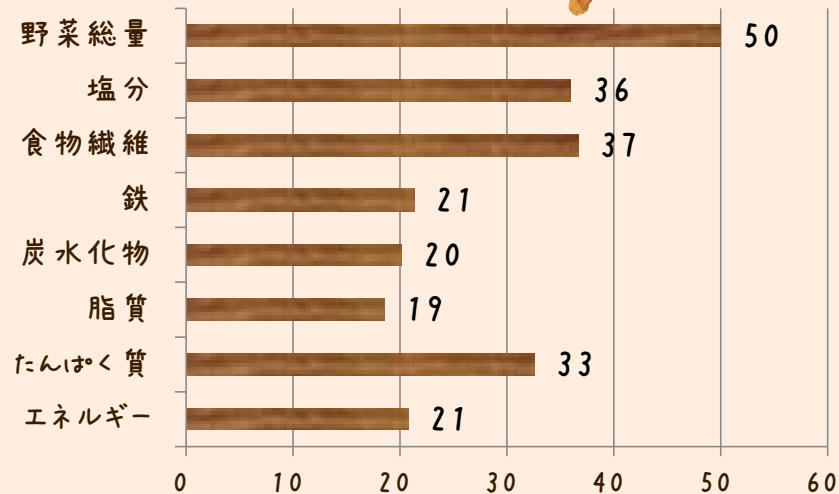
日替わり弁当

ささみのほうれん草ソース

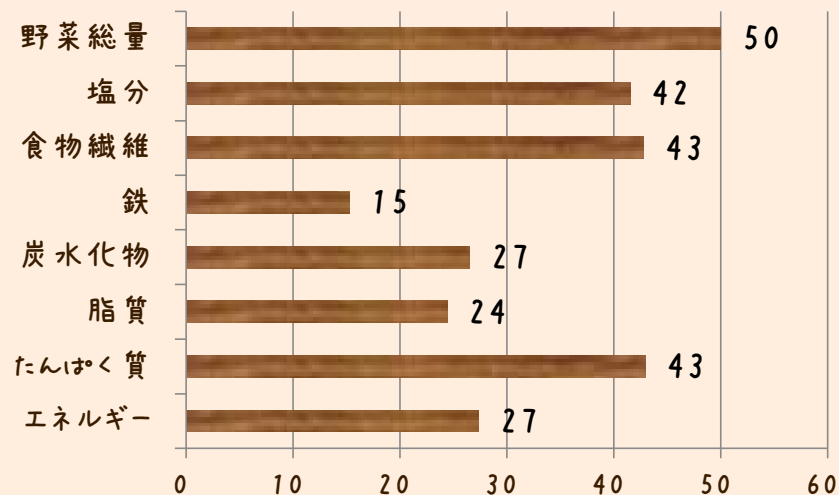
2月20日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	175 g	総重量	663 g
たんぱく質	37.4 g	鉄	1.6 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	78.2 g	糖質	70.5 g
主菜)	ささみのほうれん草ソース		169 kcal
副菜)	ごぼうとにんじんのサラダ		101 kcal
副菜)	豆のレモン煮		82 kcal
汁物)	ハーブスープ		44 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