

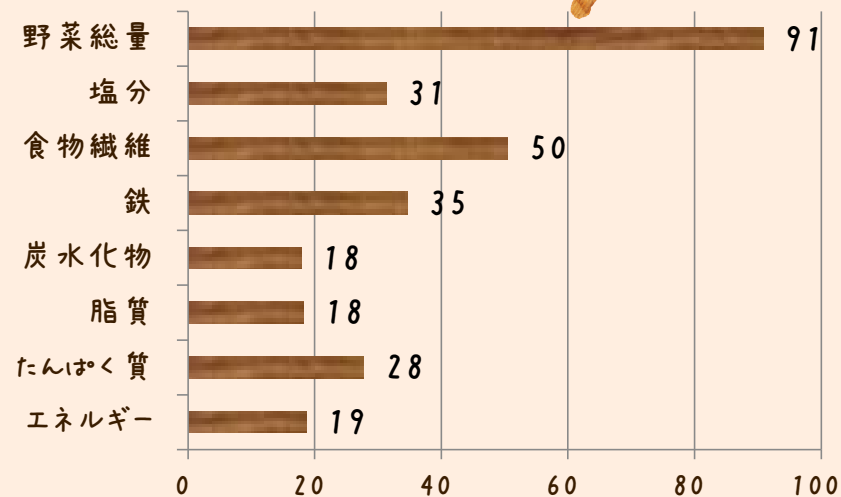
日替わり弁当

# オクラとなすの肉みそ炒め

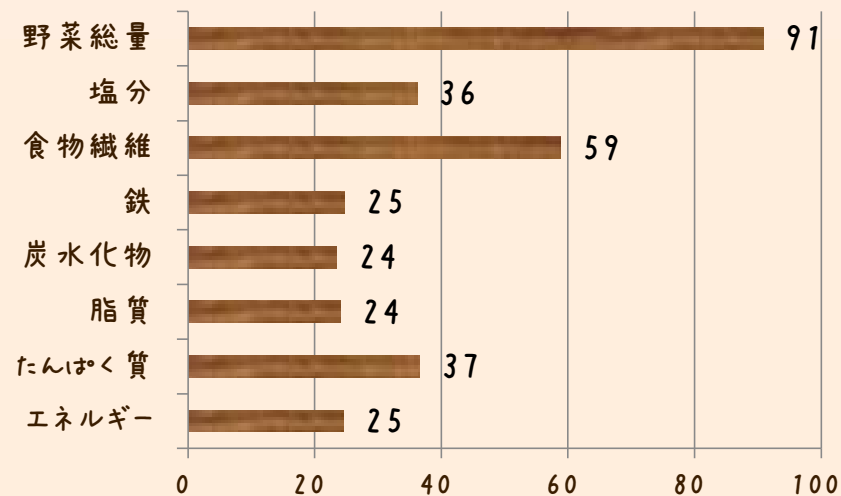
2月22日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	504 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	318 g	総重量	698 g
たんぱく質	31.9 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	69.4 g	糖質	58.8 g
主菜)	オクラとなすの肉みそ炒め		189 kcal
副菜)	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		75 kcal
副菜)	ごぼうとセロリのきんぴら		33 kcal
汁物)	とろろ汁		42 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