

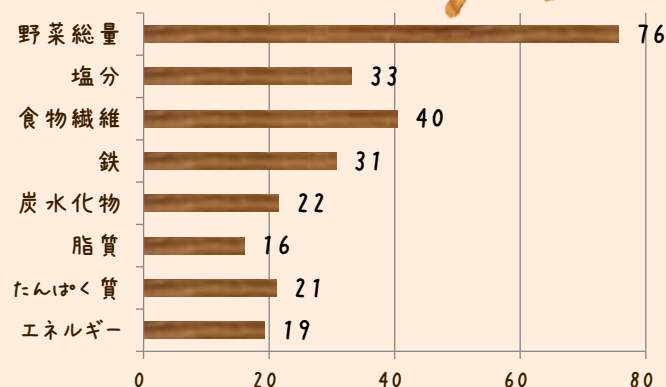
日替わり弁当

アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

3月12日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	519 kcal	塩分量	2.49 g
野菜量	265 g	総重量	668 g
たんぱく質	24.3 g	鉄	2.3 mg
脂質	12 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	83.7 g	糖質	75.2 g
主菜)	アスパラと豚肉のオイスターソース炒め	175 kcal	
副菜)	韓国風五色炒め	58 kcal	
副菜)	さつまいもとりんごの重ね煮	112 kcal	
汁物)	ザーサイスープ	9 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

女性:栄養充足率(%表記)

