

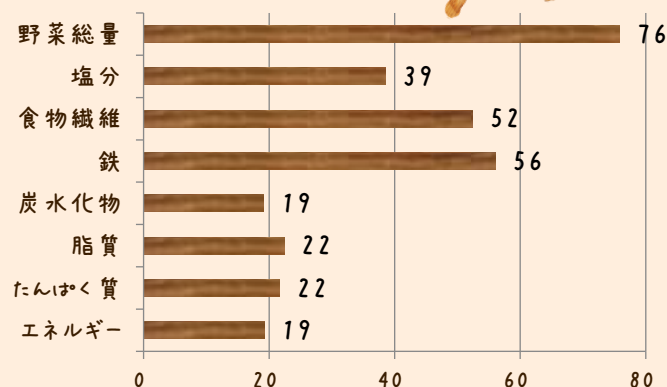
日替わり弁当

# 根菜とひき肉のしぐれ煮

3月14日

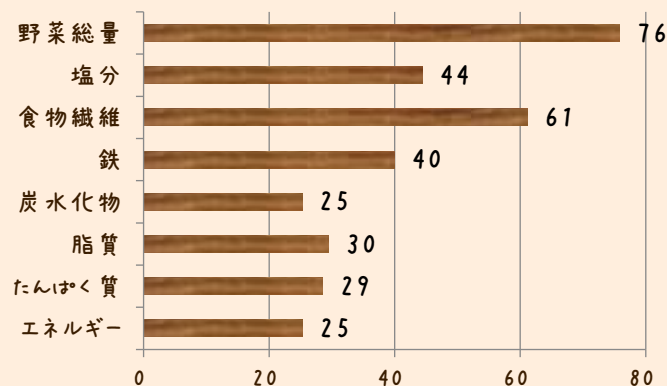


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	519 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	266 g	総重量	734 g
たんぱく質	24.9 g	鉄	4.2 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	11 g
炭水化物	74.4 g	糖質	63.4 g
主菜) 根菜とひき肉のしぐれ煮	253 kcal		
副菜) 青菜ともやしの和え物	28 kcal		
副菜) 里芋のりまぶし	55 kcal		
汁物) 貝割れだいこんのすまし汁	18 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています