

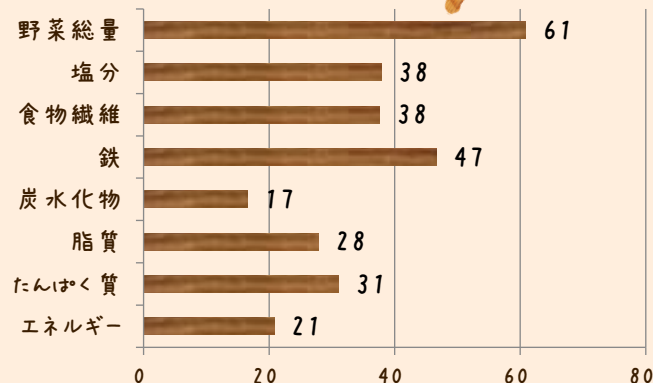
日替わり弁当

# さわらの竜田揚げサラダ風

3月15日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	561 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	213 g	総重量	673 g
たんぱく質	35.7 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.9 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	64.2 g	糖質	56.3 g
主菜)	さわらの竜田揚げサラダ風		243 kcal
副菜)	豆腐のおかか炒め		72 kcal
副菜)	もやしのマスタード和え		18 kcal
汁物)	ごぼうの牛乳みろ汁		63 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)

