

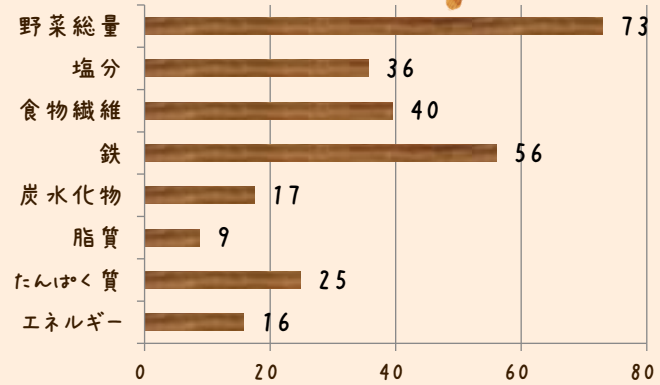
日替わり弁当

鮭の野菜ソース

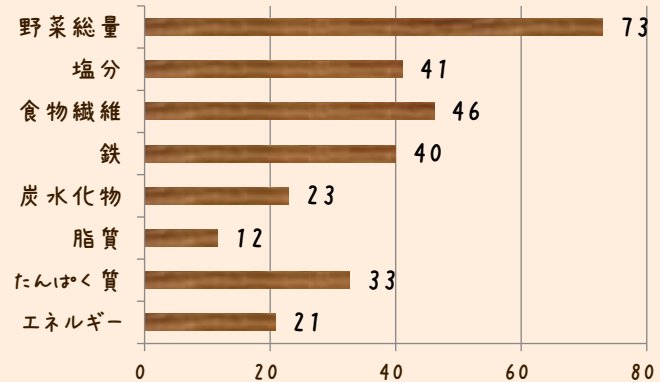
3月18日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	426 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	28.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	6.6 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	67.7 g	糖質	59.4 g
主菜) 鮭の野菜ソース	151 kcal		
副菜) ひじきの煮物	64 kcal		
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物	22 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	24 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