

日替わり弁当

# 豚肉の南部焼き

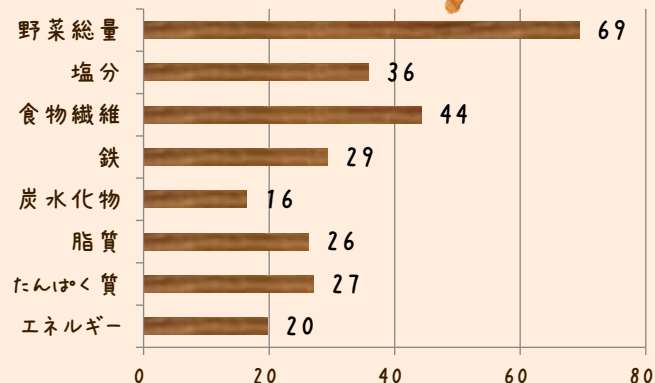
3月21日



カロリー	534 kcal	塩分量	2.69 g
野菜量	243 g	総重量	644 g
たんぱく質	31.1 g	鉄	2.2 mg
脂質	19.73 g	食物繊維	9.3 g
炭水化物	63.9 g	糖質	54.6 g
主菜)	豚肉の南部焼き		244 kcal
副菜)	キャベツのトマト煮		66 kcal
副菜)	切干だいこんときゅうりの和え物		26 kcal
汁物)	椎茸と長ねぎのみそ汁		33 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

## 男性:栄養充足率(%表記)



## 女性:栄養充足率(%表記)

