

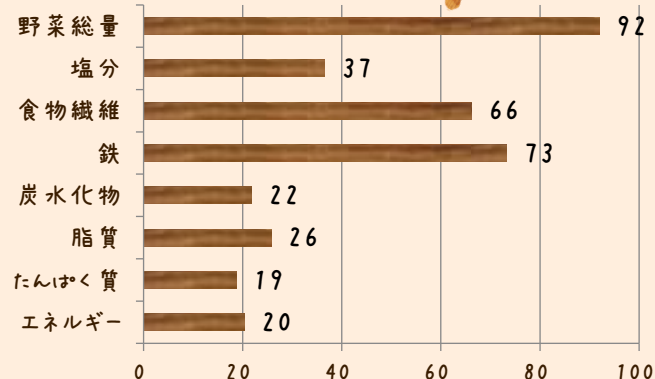
日替わり弁当

# ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

3月22日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	549 kcal	塩分量	2.74 g
野菜量	322 g	総重量	701 g
たんぱく質	21.5 g	鉄	5.5 mg
脂質	19.3 g	食物繊維	13.9 g
炭水化物	84.7 g	糖質	70.8 g
主菜)	ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ		244 kcal
副菜)	ヤングコーンのサラダ		41 kcal
副菜)	ごぼうとしらたきの煮物		31 kcal
汁物)	ミネストローネ風スープ		68 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)

