

日替わり弁当

豚肉のビネガー風味

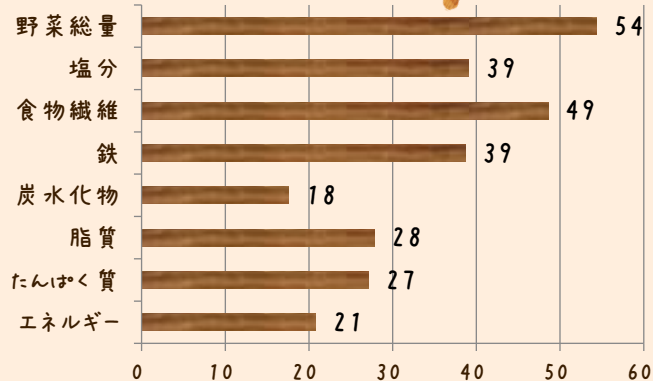
3月28日



カロリー	562 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	31.13 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.87 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	68.34 g	糖質	58.1 g
主菜)	豚肉のビネガー風味		243 kcal
副菜)	ごぼうと青梗菜のごま和え		97 kcal
副菜)	こんにゃくと油揚げの煮物		32 kcal
汁物)	きのこのすまし汁		25 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)

