

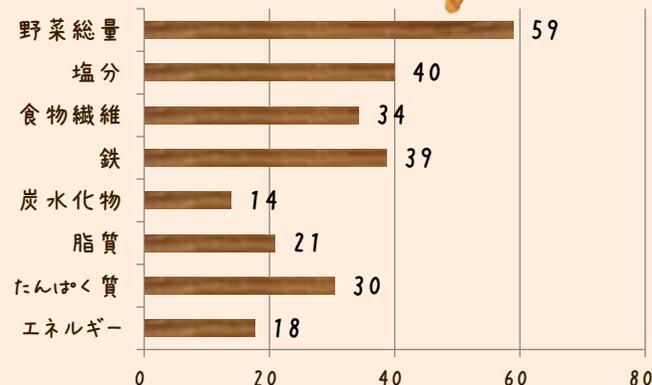
日替わり弁当

さわらのカッテージチーズ焼き

3月4日



男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------|-----------------|------|----------|
| カロリー | 475 kcal | 塩分量 | 3.00 g |
| 野菜量 | 206 g | 総重量 | 673 g |
| たんぱく質 | 34.9 g | 鉄 | 2.9 mg |
| 脂質 | 15.7 g | 食物繊維 | 7.2 g |
| 炭水化物 | 53.9 g | 糖質 | 46.7 g |
| 主菜) | さわらのカッテージチーズ焼き | | 220 kcal |
| 副菜) | しらたきのビーフン風炒め | | 56 kcal |
| 副菜) | 青梗菜と厚揚げの中華和え | | 23 kcal |
| 汁物) | えのき茸と白菜のさっぱりスープ | | 11 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)

