

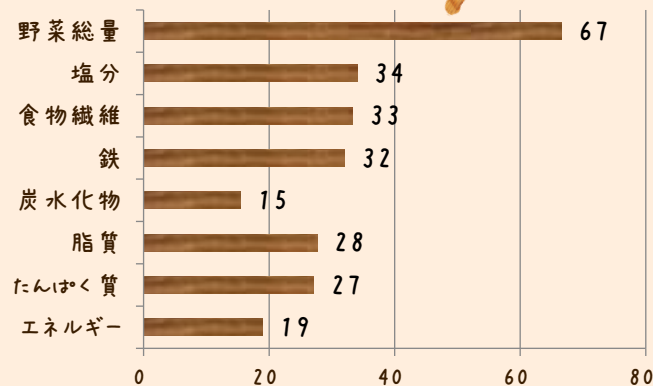
日替わり弁当

さばのみろ煮

3月8日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	513 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g
たんぱく質	31.14 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.74 g	食物繊維	7 g
炭水化物	59.89 g	糖質	52.9 g
主菜) さばのみろ煮	246 kcal		
副菜) ミックス野菜の炒め物	75 kcal		
副菜) きゅうりの浅漬け	11 kcal		
汁物) しめじとめかぶのすまし汁	16 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)

