

日替わり弁当

さばのみろ煮

3月8日

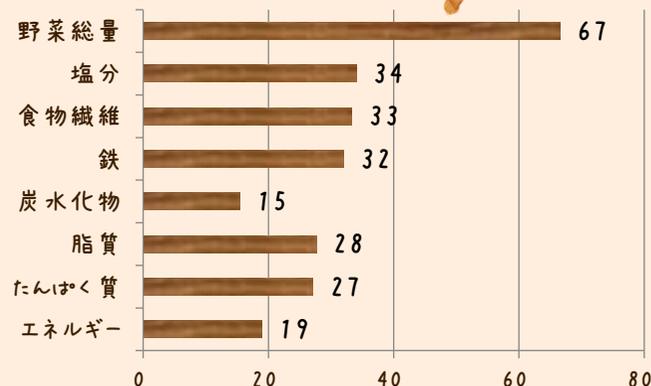


カロリー	513 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g
たんぱく質	31.14 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.74 g	食物繊維	7 g
炭水化物	59.89 g	糖質	52.9 g
主菜)	さばのみろ煮		246 kcal
副菜)	ミックス野菜の炒め物		75 kcal
副菜)	きゅうりの浅漬け		11 kcal
汁物)	しめじとめかぶのすまし汁		16 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

