

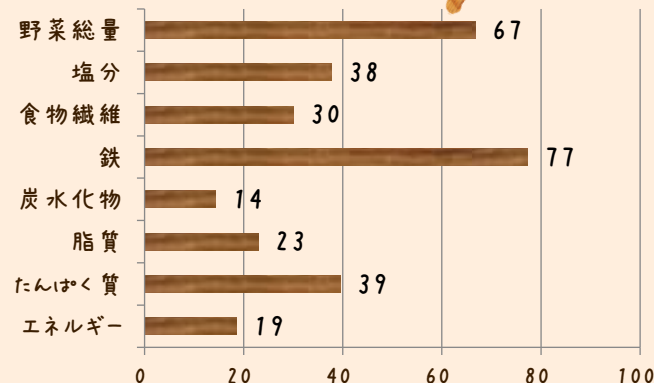
日替わり弁当

# さわらの梅蒸し

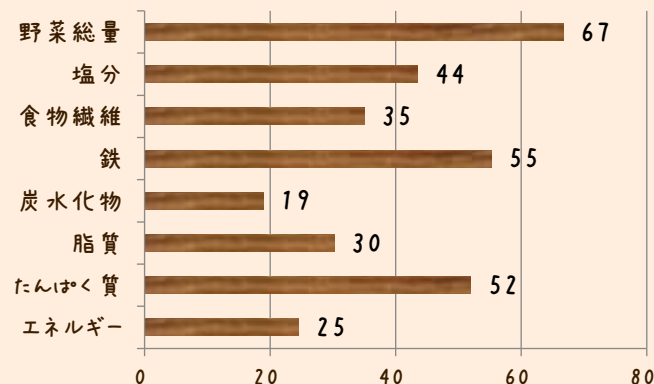
4月10日



### 男性:栄養充足率(%表記)



### 女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜)	さわらの梅蒸し		192 kcal
副菜)	カリフラワーと卵のサラダ		73 kcal
副菜)	白菜とあさりのスープ煮		44 kcal
汁物)	ほうれん草のみそ汁		29 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