

日替わり弁当

# オクラとなすの肉みそ炒め

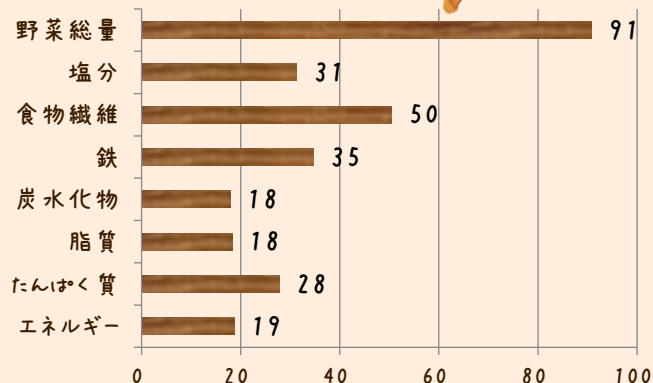
4月12日



カロリー	504 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	318 g	総重量	698 g
たんぱく質	31.9 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	10.6 g
炭水化物	69.4 g	糖質	58.8 g
主菜)	オクラとなすの肉みそ炒め	189 kcal	
副菜)	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	75 kcal	
副菜)	ごぼうとセロリのきんぴら	33 kcal	
汁物)	とろろ汁	42 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)

