

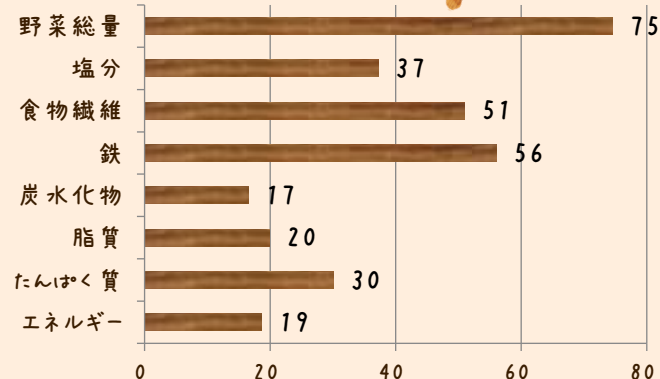
日替わり弁当

いかと豚肉のみそだれ炒め

4月16日

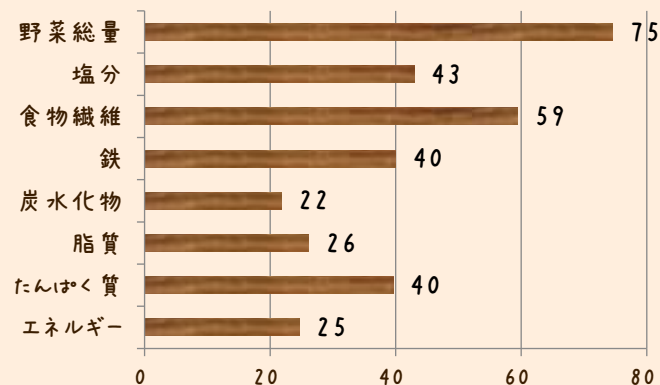


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	505 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	53.5 g
主菜)	いかと豚肉のみそだれ炒め		206 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています