

日替わり弁当

# 中華風五目煮

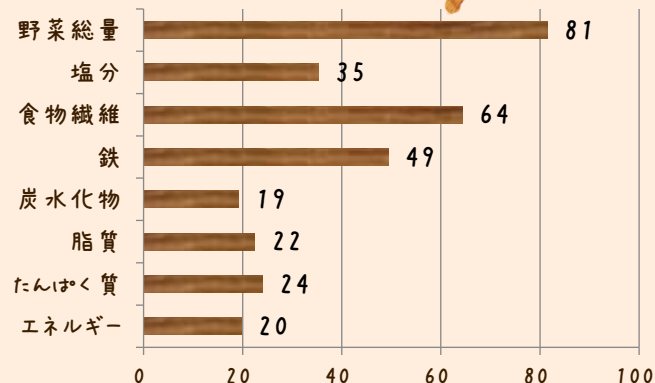
4月19日



カロリー	531 kcal	塩分量	2.64 g
野菜量	285 g	総重量	727 g
たんぱく質	27.5 g	鉄	3.7 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	13.5 g
炭水化物	74.5 g	糖質	61.0 g
主菜)	中華風五目煮		206 kcal
副菜)	モロヘイヤサラダ		98 kcal
副菜)	里いものおかか和え		41 kcal
汁物)	桜えびのすまし汁		21 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)

