

日替わり弁当

根菜とひき肉のしぐれ煮

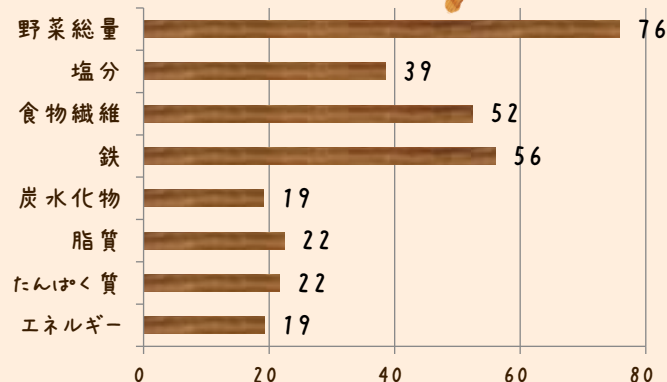
4月25日



カロリー	519 kcal	塩分量	2.89 g
野菜量	266 g	総重量	734 g
たんぱく質	24.9 g	鉄	4.2 mg
脂質	16.8 g	食物繊維	11 g
炭水化物	74.4 g	糖質	63.4 g
主菜)	根菜とひき肉のしぐれ煮		253 kcal
副菜)	青菜ともやしの和え物		28 kcal
副菜)	里芋のりまぶし		55 kcal
汁物)	貝割れだいこんのすまし汁		18 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)

