

日替わり弁当

# 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

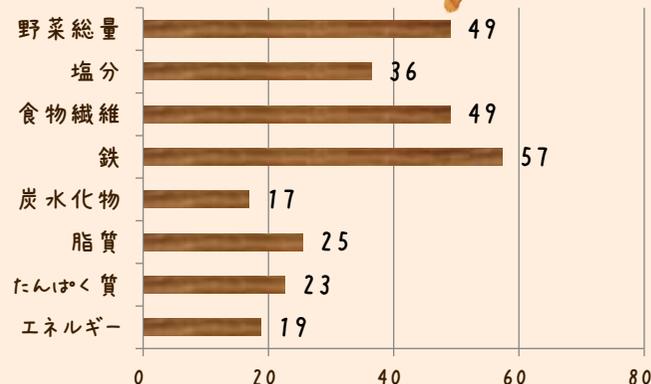
4月4日



カロリー	507 kcal	塩分量	2.73 g
野菜量	172 g	総重量	743 g
たんぱく質	25.97 g	鉄	4.3 mg
脂質	19.1 g	食物繊維	10.3 g
炭水化物	65.6 g	糖質	55.3 g
主菜)	厚揚げのピリ辛きのこあんかけ		247 kcal
副菜)	ちくわとごぼうの炒り煮		56 kcal
副菜)	だいこんサラダ		26 kcal
汁物)	なめこのスープ		13 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)

