

日替わり弁当

# ささみの衣揚げレモンあん

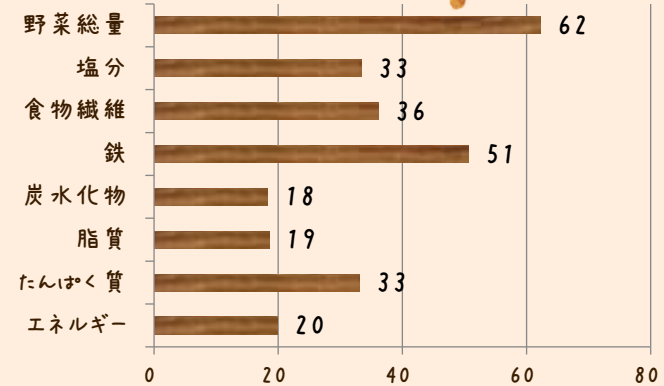
5月1日



カロリー	538 kcal	塩分量	2.51 g
野菜量	218 g	総重量	698 g
たんぱく質	38 g	鉄	3.8 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	71.1 g	糖質	63.5 g
主菜) ささみの衣揚げレモンあん	253 kcal		
副菜) 細切り野菜のサラダ	36 kcal		
副菜) 小松菜の煮浸し	29 kcal		
汁物) えのき茸の豆乳みそ汁	55 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)

