

日替わり弁当

さわらの豆板醬ソースかけ

5月15日



カロリー 530 kcal 塩分量 2.82 g

野菜量 231 g 総重量 690 g

たんぱく質 35.8 g 鉄 2.6 mg

脂質 19.3 g 食物繊維 8.8 g

炭水化物 59.1 g 糖質 50.3 g

主菜) さわらの豆板醬ソースかけ 210 kcal

副菜) たけのこと油揚げの煮物 80 kcal

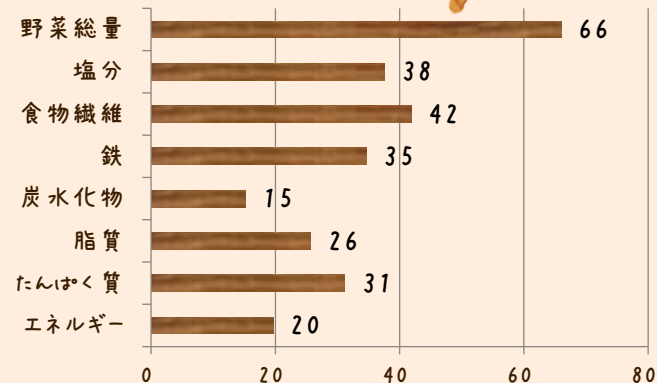
副菜) キャベツのピーナッツ和え 51 kcal

汁物) 麩のすまし汁 24 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)

