

日替わり弁当

# 鮭の野菜ソース

5月17日



カロリー 426 kcal 塩分量 2.67 g

野菜量 256 g 総重量 701 g

たんぱく質 28.5 g 鉄 4.2 mg

脂質 6.6 g 食物繊維 8.3 g

炭水化物 67.7 g 糖質 59.4 g

主菜) 鮭の野菜ソース 151 kcal

副菜) ひじきの煮物 64 kcal

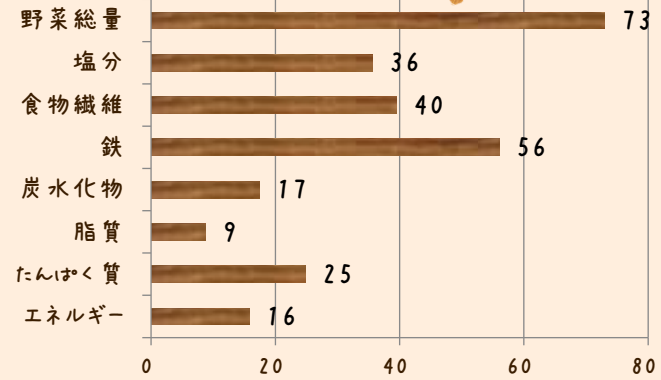
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物 22 kcal

汁物) えのき茸のスープ 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)

