

日替わり弁当

鮭のソテー

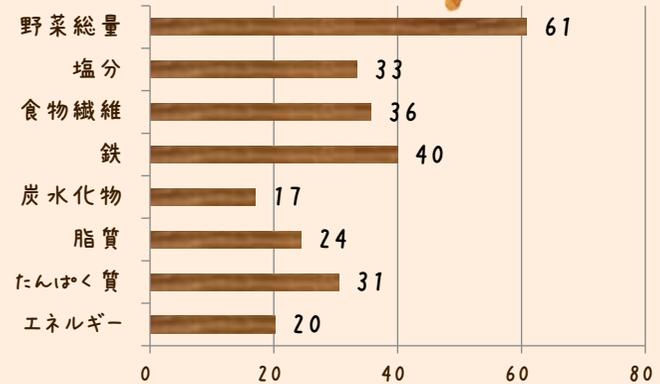
5月28日



カロリー	545 kcal	塩分量	2.51 g
野菜量	213 g	総重量	669 g
たんぱく質	35 g	鉄	3 mg
脂質	18.3 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	66.1 g	糖質	58.6 g
主菜) 鮭のソテー	200 kcal		
副菜) かんもどき入りコールスロー	93 kcal		
副菜) きのこのとろろ和え	51 kcal		
汁物) 里芋と長ねぎのみそ汁	36 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)

