

日替わり弁当

# 鮭のソテー

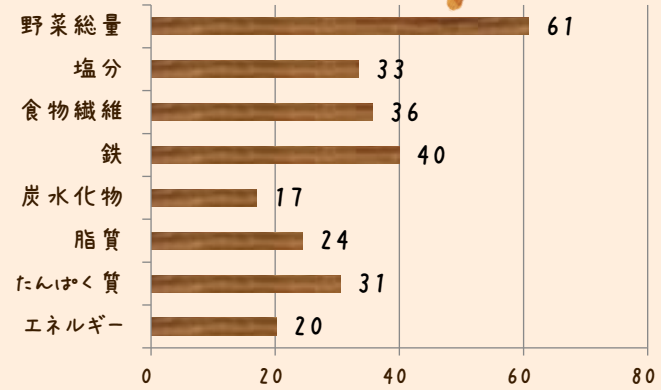
5月28日



|                    |          |      |        |
|--------------------|----------|------|--------|
| 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)

