

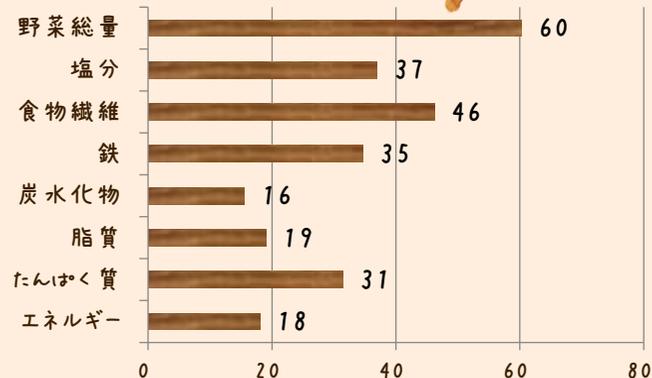
日替わり弁当

鮭のパセリパン粉焼き

6月11日



男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|------|----------|-----|--------|
| カロリー | 488 kcal | 塩分量 | 2.77 g |
|------|----------|-----|--------|

| | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 野菜量 | 211 g | 総重量 | 621 g |
|-----|-------|-----|-------|

| | | | |
|-------|--------|---|--------|
| たんぱく質 | 36.1 g | 鉄 | 2.6 mg |
|-------|--------|---|--------|

| | | | |
|----|--------|------|-------|
| 脂質 | 14.3 g | 食物繊維 | 9.7 g |
|----|--------|------|-------|

| | | | |
|------|--------|----|--------|
| 炭水化物 | 60.5 g | 糖質 | 50.8 g |
|------|--------|----|--------|

| | |
|----------------|----------|
| 主菜) 鮭のパセリパン粉焼き | 204 kcal |
|----------------|----------|

| | |
|------------|---------|
| 副菜) アヒージョ風 | 59 kcal |
|------------|---------|

| | |
|-------------------|---------|
| 副菜) カリフラワーのカレーマリネ | 33 kcal |
|-------------------|---------|

| | |
|------------------|---------|
| 汁物) しいたけとコーンのスープ | 27 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

女性:栄養充足率(%表記)

