

日替わり弁当

# 鮭のパセリパン粉焼き

6月11日



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

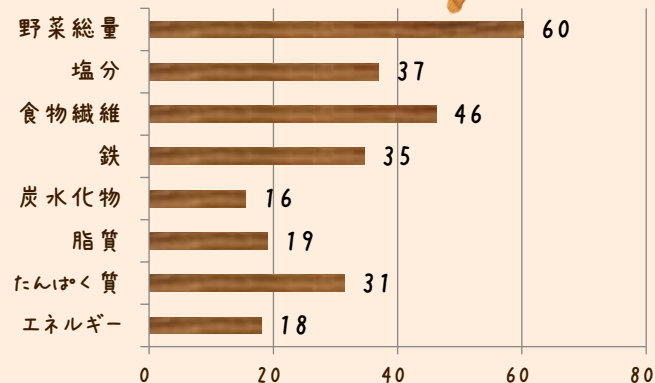
副菜) カリフラワーのカレーマリネ 33 kcal

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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

