

日替わり弁当

豚肉のビネガー風味

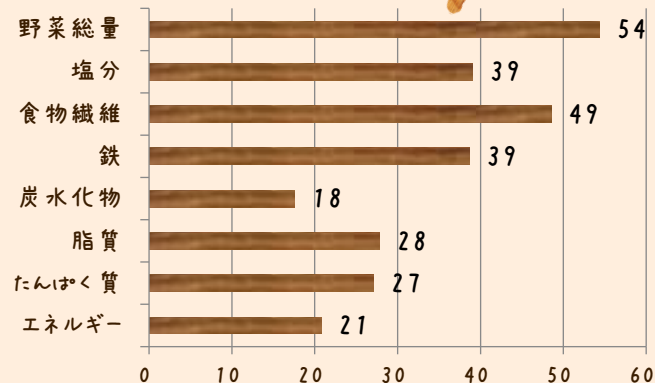
6月13日



カロリー	562 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	31.13 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.87 g	食物繊維	10.2 g
炭水化物	68.34 g	糖質	58.1 g
主菜) 豚肉のビネガー風味	243 kcal		
副菜) ごぼうと青梗菜のごま和え	97 kcal		
副菜) こんにゃくと油揚げの煮物	32 kcal		
汁物) きこのすまし汁	25 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)

