

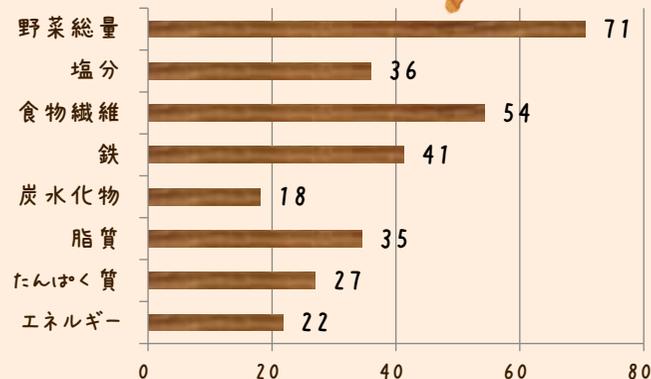
日替わり弁当

# さばの竜田揚げレモン風味

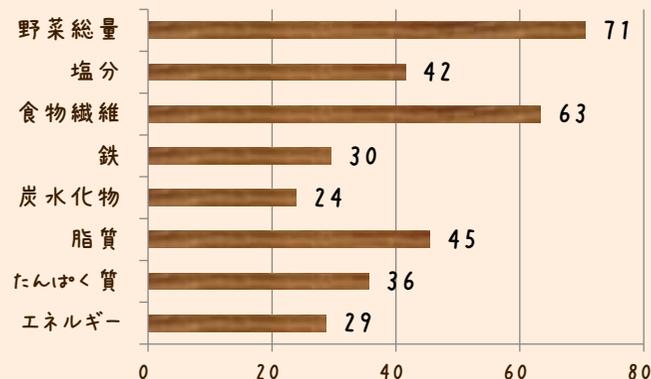
6月14日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	588 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	247 g	総重量	659 g
たんぱく質	31 g	鉄	3.1 mg
脂質	25.9 g	食物繊維	11.4 g
炭水化物	70.4 g	糖質	59.0 g
主菜)	さばの竜田揚げレモン風味		274 kcal
副菜)	洋風きんぴら		94 kcal
副菜)	ブロッコリーのツナ和え		38 kcal
汁物)	玉ねぎとしめじのコンソメスープ		17 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