

日替わり弁当

さばの焼き浸し

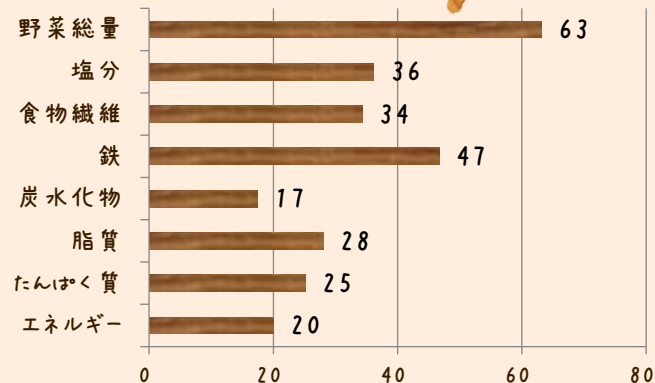
6月25日



カロリー	540 kcal	塩分量	2.71 g
野菜量	221 g	総重量	730 g
たんぱく質	28.8 g	鉄	3.5 mg
脂質	21 g	食物繊維	7.2 g
炭水化物	67.7 g	糖質	60.5 g
主菜) さばの焼き浸し	249 kcal		
副菜) 里芋のごまみそ煮	86 kcal		
副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え	17 kcal		
汁物) 春雨スープ	23 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)

