

日替わり弁当

ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ

6月27日



カロリー 549 kcal 塩分量 2.74 g

野菜量 322 g 総重量 701 g

たんぱく質 21.5 g 鉄 5.5 mg

脂質 19.3 g 食物繊維 13.9 g

炭水化物 84.7 g 糖質 70.8 g

主菜) ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ 244 kcal

副菜) ヤングコーンのサラダ 41 kcal

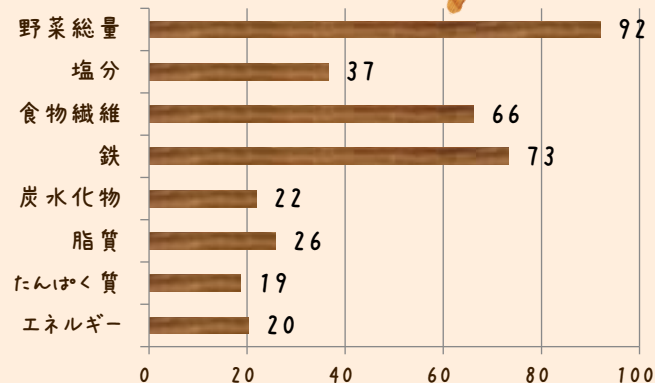
副菜) ごぼうとしらたきの煮物 31 kcal

汁物) ミネストローネ風スープ 68 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)

