

日替わり弁当

春野菜のハンバーグ

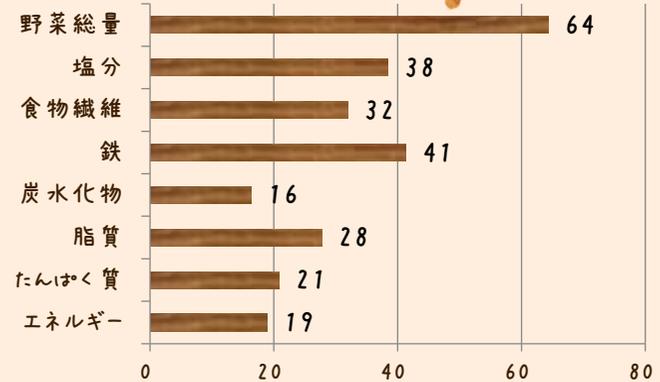
6月4日



カロリー	511 kcal	塩分量	2.88 g
野菜量	225 g	総重量	656 g
たんぱく質	23.9 g	鉄	3.1 mg
脂質	20.8 g	食物繊維	6.7 g
炭水化物	63.5 g	糖質	56.8 g
主菜) 春野菜のハンバーグ	229 kcal		
副菜) ちくわとセロリのサラダ	75 kcal		
副菜) かぶのワイン和え	28 kcal		
汁物) もやしのスまし汁	14 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)

