

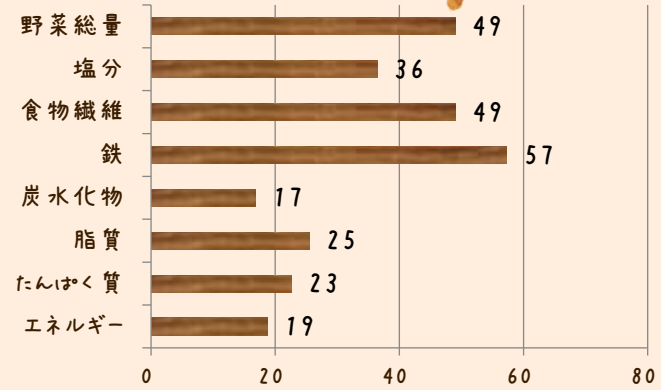
日替わり弁当

厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

6月6日



男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 507 kcal | 塩分量 | 2.73 g |
| 野菜量 | 172 g | 総重量 | 743 g |
| たんぱく質 | 25.97 g | 鉄 | 4.3 mg |
| 脂質 | 19.1 g | 食物繊維 | 10.3 g |
| 炭水化物 | 65.6 g | 糖質 | 55.3 g |
| 主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ | 247 kcal | | |
| 副菜) ちくわとごぼうの炒り煮 | 56 kcal | | |
| 副菜) だいこんサラダ | 26 kcal | | |
| 汁物) なめこのスープ | 13 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

女性:栄養充足率(%表記)

