

日替わり定食

ぶりの照り焼き

7月11日



カロリー 551 kcal 塩分量 2.87 g

野菜量 265 g 総重量 672 g

たんぱく質 30.98 g 鉄 3.7 mg

脂質 21.71 g 食物繊維 9.1 g

炭水化物 68.06 g 糖質 59.0 g

主菜) ぶりの照り焼き 277 kcal

副菜) なすと里芋の煮物 50 kcal

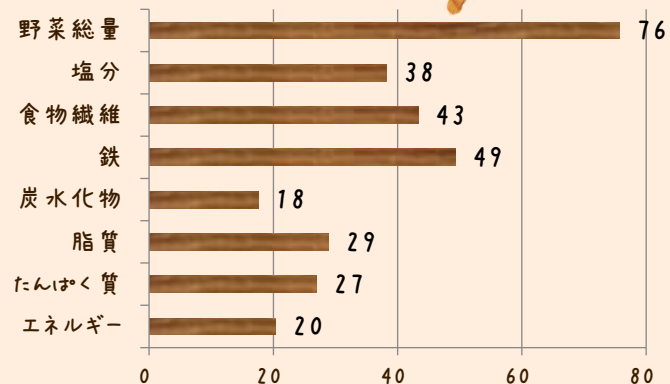
副菜) モロヘイヤのごま和え 41 kcal

汁物) オクラスープ 18 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)

