

日替わり弁当

鮭のパセリパン粉焼き

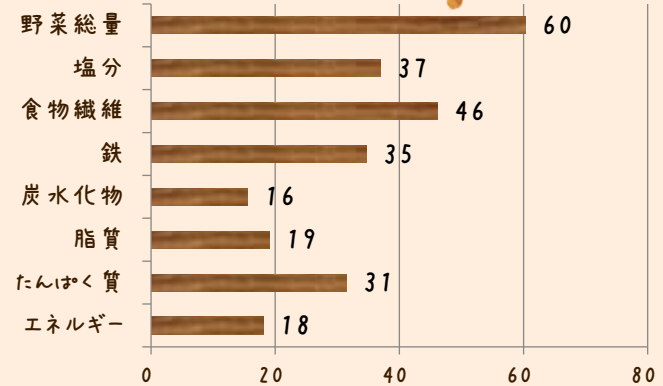
7月5日



カロリー	488 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	211 g	総重量	621 g
たんぱく質	36.1 g	鉄	2.6 mg
脂質	14.3 g	食物繊維	9.7 g
炭水化物	60.5 g	糖質	50.8 g
主菜) 鮭のパセリパン粉焼き	204 kcal		
副菜) アヒージョ風	59 kcal		
副菜) カリフラワーのカレーマリネ	33 kcal		
汁物) しいたけとコーンのスープ	27 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)

