

日替わり定食

鯖のおろしあんかけ

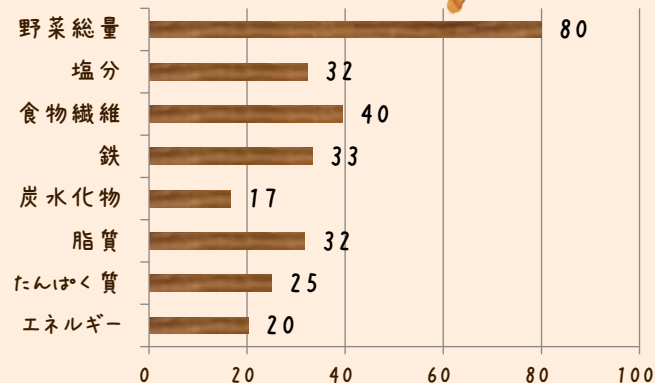
7月8日



カロリー	546 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	280 g	総重量	663 g
たんぱく質	28.7 g	鉄	2.5 mg
脂質	23.8 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	64.5 g	糖質	56.2 g
主菜) 鯖のおろしあんかけ	230 kcal		
副菜) シーザーサラダ	60 kcal		
副菜) ごぼうと里芋の煮物	45 kcal		
汁物) 白菜のクリームスープ	46 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)

