

日替わり弁当

# さわらの梅蒸し

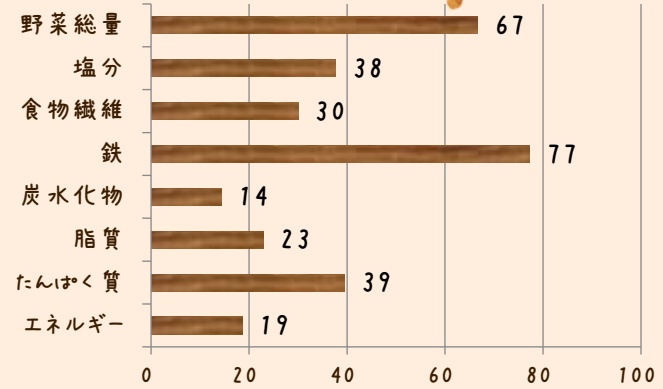
8月2日



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	45.3 g	鉄	5.8 mg
脂質	17.2 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	55.7 g	糖質	49.4 g
主菜) さわらの梅蒸し	192 kcal		
副菜) カリフラワーと卵のサラダ	73 kcal		
副菜) 白菜とあさりのスープ煮	44 kcal		
汁物) ほうれん草のみそ汁	29 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)

