

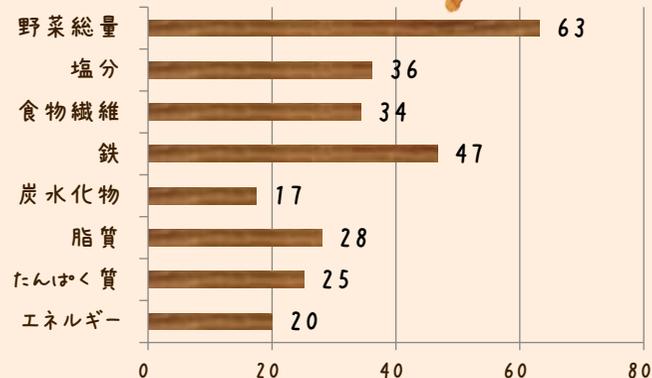
日替わり定食

さばの焼き浸し

8月20日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 540 kcal 塩分量 2.71 g

野菜量 221 g 総重量 730 g

たんぱく質 28.8 g 鉄 3.5 mg

脂質 21 g 食物繊維 7.2 g

炭水化物 67.7 g 糖質 60.5 g

主菜) さばの焼き浸し 249 kcal

副菜) 里芋のごまみそ煮 86 kcal

副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え 17 kcal

汁物) 春雨スープ 23 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)

