

日替わり定食

さわらの豆板醬ソースかけ

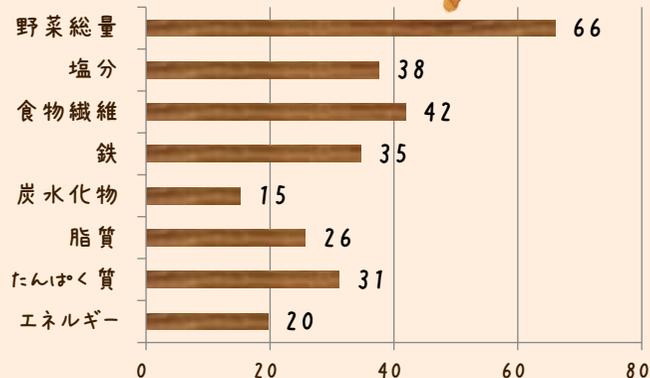
8月26日



カロリー	530 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	231 g	総重量	690 g
たんぱく質	35.8 g	鉄	2.6 mg
脂質	19.3 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	59.1 g	糖質	50.3 g
主菜) さわらの豆板醬ソースかけ	210 kcal		
副菜) たけのこと油揚げの煮物	80 kcal		
副菜) キャベツのピーナッツ和え	51 kcal		
汁物) 麩のすまし汁	24 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)

