

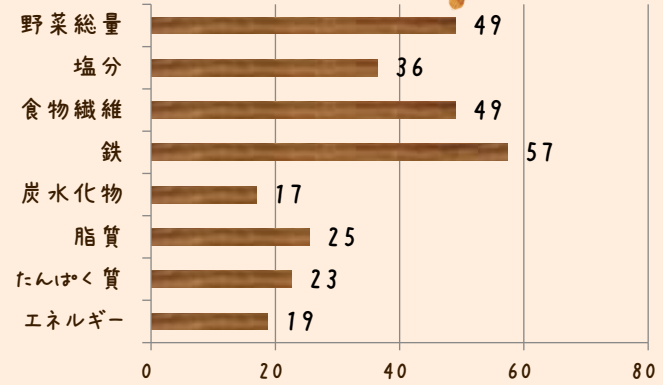
日替わり弁当

# 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

8月9日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー 507 kcal 塩分量 2.73 g

野菜量 172 g 総重量 743 g

たんぱく質 25.97 g 鉄 4.3 mg

脂質 19.1 g 食物繊維 10.3 g

炭水化物 65.6 g 糖質 55.3 g

主菜) 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ 247 kcal

副菜) ちくわとごぼうの炒り煮 56 kcal

副菜) だいこんサラダ 26 kcal

汁物) なめこのスープ 13 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)

