

日替わり定食

さわらの焼き浸し

9月19日



カロリー	460 kcal	塩分量	2.50 g
------	----------	-----	--------

野菜量	230 g	総重量	711 g
-----	-------	-----	-------

たんぱく質	31.3 g	鉄	4 mg
-------	--------	---	------

脂質	14.3 g	食物繊維	8 g
----	--------	------	-----

炭水化物	55.9 g	糖質	47.9 g
------	--------	----	--------

主菜) さわらの焼き浸し	187 kcal
--------------	----------

副菜) なすの煮物	30 kcal
-----------	---------

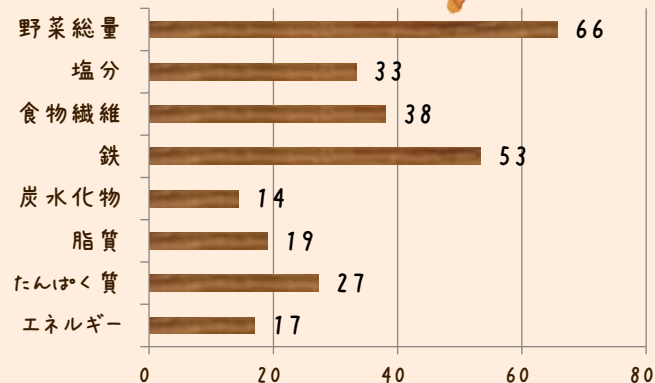
副菜) くらげのごま酢和え	63 kcal
---------------	---------

汁物) ごぼうのみそ汁	40 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)

