

日替わり定食

# 鮭のパセリパン粉焼き

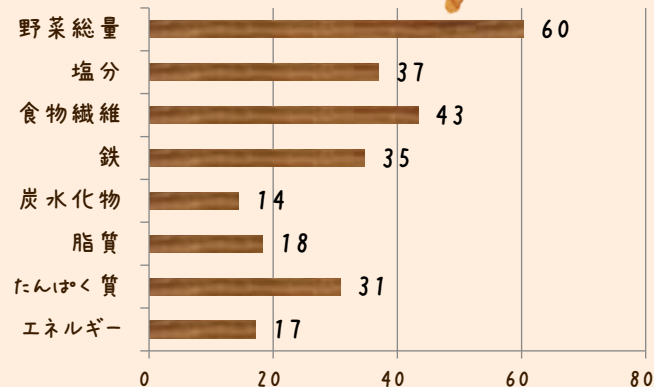
9月4日



カロリー	463 kcal	塩分量	2.77 g
野菜量	211 g	総重量	621 g
たんぱく質	35.3 g	鉄	2.6 mg
脂質	13.7 g	食物繊維	9.1 g
炭水化物	56.1 g	糖質	47.0 g
主菜) 鮭のパセリパン粉焼き	204 kcal		
副菜) アヒージョ風	59 kcal		
副菜) カリフラワーのカレーマリネ	33 kcal		
汁物) しいたけとコーンのスープ	27 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)

