

幕の内弁当

| 献立名 | 食材名 | 1人当 |
|---------------------|----------------|-------|
| コロッケ 小麦、乳、牛肉、大豆 | すき焼き風コロッケ 70 g | 1個 |
| | サラダ油 | 8 g |
| | 山型バラ | 1枚 |
| サバ塩焼き さば | サバ切り身 30 g | 1切れ |
| | 塩 | 0.3 g |
| 玉子焼き 小麦、卵、大豆 | 厚焼玉子 1 / 30 | 1切れ |
| ポテトサラダ 卵、大豆 | 惣菜ポテトサラダ | 35 g |
| | 紙カップ (緑) | 1枚 |
| きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま | 惣菜きんぴらごぼう | 25 g |
| | 紙カップ (赤) | 1枚 |
| 昆布佃煮 小麦、ごま、さば、大豆 | 昆布佃煮 | 10 g |
| 漬物 小麦、大豆 | 漬物 | 7 g |
| ごはん | ごはん | 200 g |
| 梅干し | 種無し梅干し | 1個 |

栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 739kcal |
| タンパク質 | 21.9 g |
| 脂質 | 19.5 g |
| 炭水化物 | 113.7 g |
| 食塩相当量 | 3.5 g |