

栄養成分表 1月

日付	エネルギーKCal kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2021年01月05日(火)	576	19.9	36.5	39.0	4.2
2021年01月06日(水)	529	21.9	35.8	28.4	3.3
2021年01月07日(木)	529	21.9	35.8	28.4	3.3
2021年01月08日(金)	583	27.3	37.8	29.8	3.4
2021年01月12日(火)	548	24.3	32.4	37.2	4.1
2021年01月13日(水)	534	27.0	34.9	25.2	3.2
2021年01月14日(木)	503	16.3	28.1	47.2	4.2
2021年01月15日(金)	466	22.3	26.0	33.8	3.4
2021年01月18日(月)	562	24.7	36.3	32.0	3.6
2021年01月19日(火)	464	21.5	28.3	26.9	3.4
2021年01月20日(水)	491	25.6	25.8	35.4	4.1
2021年01月21日(木)	667	23.2	41.4	50.1	4.5
2021年01月22日(金)	422	20.6	21.9	32.9	4.4
2021年01月25日(月)	674	27.3	50.7	24.1	3.1
2021年01月26日(火)	478	18.3	25.4	43.4	3.2
2021年01月27日(水)	421	29.9	19.8	30.4	3.4
2021年01月28日(木)	410	20.1	22.2	31.2	3.6
2021年01月29日(金)	512	22.9	30.5	33.1	4.4

- 仕入れの関係で内容が変わる場合がございます。予めご了承の上、ご注文いただけますようお願い致します。
- 掲載されている栄養素は、おかずのみです。数値は「五訂食品成分表」に基づいた当社計算数値であり目安として表示させて頂いております。
- ライスのカロリーは、約420kcalです。
- 個袋の調味料は、使用量に個人差があるため、含まれておりません。