

栄養成分表 12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
2023年12月01日(金)	420	30.5	17.4	35.1	3.3
2023年12月04日(月)	448	18.9	26.3	35.1	2.7
2023年12月05日(火)	448	19.2	15.1	50.4	4.1
2023年12月06日(水)	453	29.1	22.9	31.4	3.0
2023年12月07日(木)	481	24.9	31.3	19.8	3.6
2023年12月08日(金)	429	21.1	19.4	40.0	4.1
2023年12月11日(月)	467	15.2	26.8	39.5	4.3
2023年12月12日(火)	451	23.8	21.7	32.4	2.9
2023年12月13日(水)	512	19.4	32.8	34.3	3.4
2023年12月14日(木)	460	21.4	23.6	34.9	2.9
2023年12月15日(金)	436	19.7	23.7	34.8	3.3
2023年12月18日(月)	431	17.7	22.6	41.3	4.0
2023年12月19日(火)	490	19.9	24.9	40.5	3.2
2023年12月20日(水)	431	21.0	27.2	24.5	3.9
2023年12月21日(木)	443	14.9	29.5	33.9	3.3
2023年12月22日(金)	545	16.8	29.0	53.7	3.0
2023年12月25日(月)	523	23.6	27.3	46.3	2.9
2023年12月26日(火)	423	16.6	19.3	45.3	4.3
2023年12月27日(水)	478	19.7	27.2	35.1	3.6
2023年12月28日(木)	461	20.3	27.0	33.4	3.1
2023年12月29日(金)	426	26.9	15.2	45.3	3.5

- 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380kcal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。