

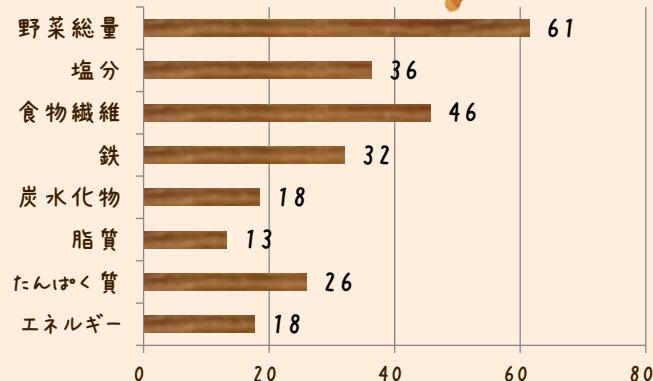
日替わり弁当

鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

2月29日



男性:栄養充足率(%表記)



| | | | |
|-------------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 477 kcal | 塩分量 | 2.72 g |
| 野菜量 | 215 g | 総重量 | 689 g |
| たんぱく質 | 29.72 g | 鉄 | 2.4 mg |
| 脂質 | 9.94 g | 食物繊維 | 9.6 g |
| 炭水化物 | 71.64 g | 糖質 | 62.0 g |
| 主菜) 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮 | 218 kcal | | |
| 副菜) アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め | 42 kcal | | |
| 副菜) 貝割れだいこんのもずく和え | 26 kcal | | |
| 汁物) だいこんのみそ汁 | 26 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

女性:栄養充足率(%表記)

