

日替わり弁当

タンドリーチキン

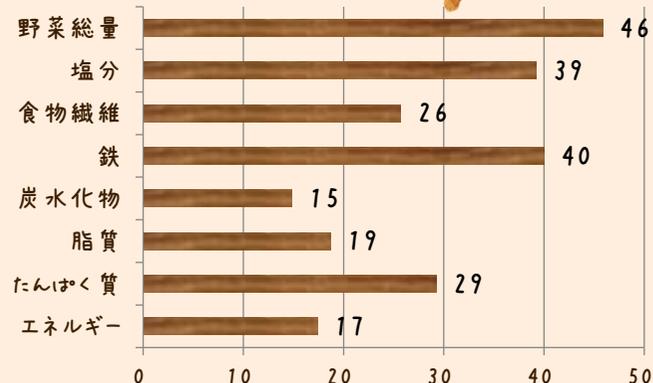
3月19日



カロリー	469 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	161 g	総重量	703 g
たんぱく質	33.55 g	鉄	3 mg
脂質	14.01 g	食物繊維	5.4 g
炭水化物	57.64 g	糖質	52.2 g
主菜)	タンドリーチキン		179 kcal
副菜)	高野豆腐とこんにゃくの煮物		85 kcal
副菜)	白菜の浅漬け		10 kcal
汁物)	豚肉のコンソメスープ		30 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)

