

日替わり弁当

鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

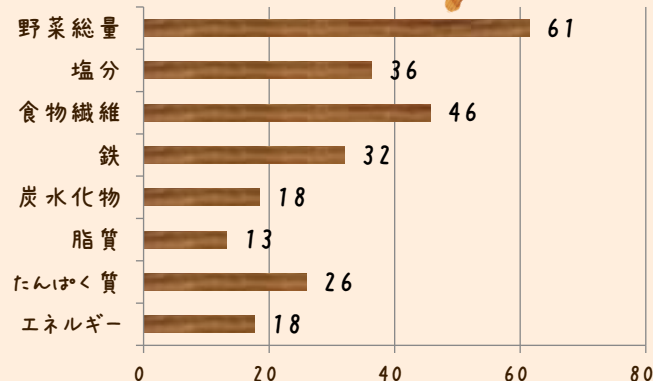
3月7日



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

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

