

日替わり弁当

# 鶏肉のしそ焼き

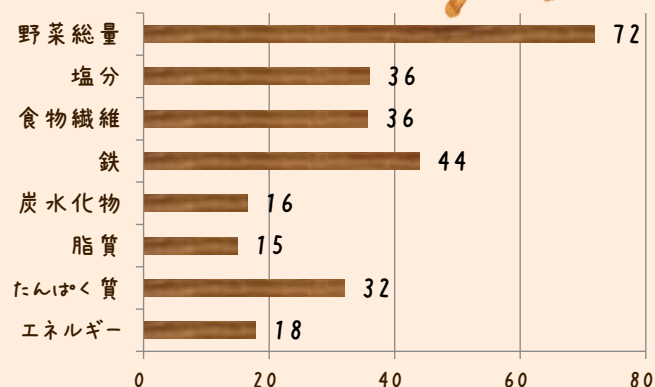
4月17日



カロリー	483 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	252 g	総重量	731 g
たんぱく質	36.7 g	鉄	3.3 mg
脂質	11.2 g	食物繊維	7.5 g
炭水化物	64 g	糖質	56.5 g
主菜)	鶏肉のしそ焼き		146 kcal
副菜)	ぎんなんとたけのこの煮物		85 kcal
副菜)	ごまよじし		32 kcal
汁物)	つみれ汁		55 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)

