

日替わり弁当 バーベキューチキン

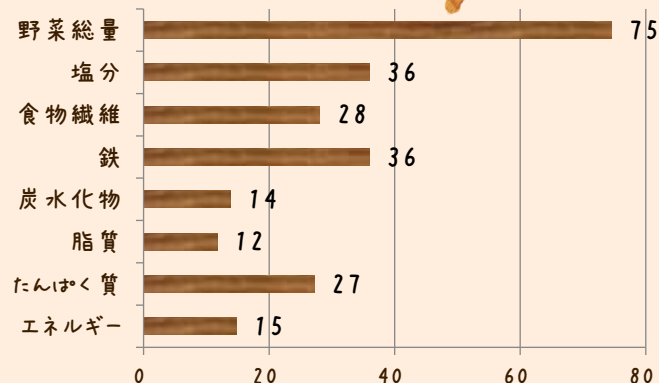
4月23日



カロリー	399 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	261 g	総重量	665 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	8.78 g	食物繊維	5.9 g
炭水化物	53.7 g	糖質	47.8 g
主菜)	バーベキューチキン		149 kcal
副菜)	だいこんとツナの炒め物		39 kcal
副菜)	青菜ののり和え		17 kcal
汁物)	トマトのみそ汁		29 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)

