

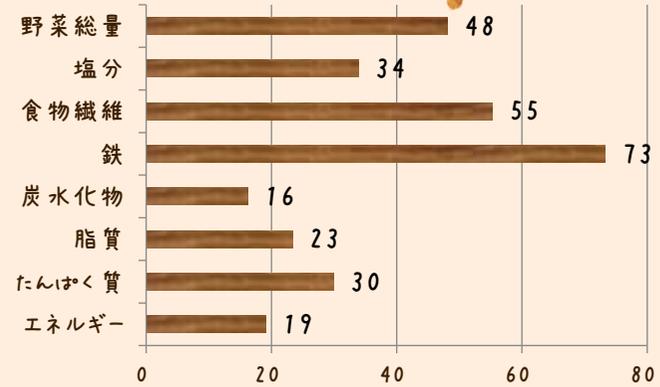
日替わり弁当

# 鶏肉のピーナッツバター焼き

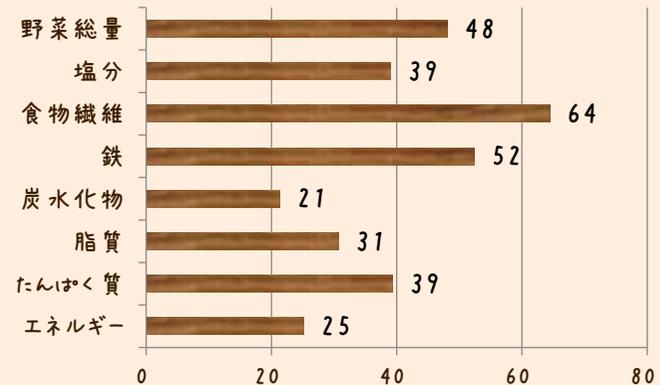
4月3日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	516 kcal	塩分量	2.54 g
野菜量	169 g	総重量	674 g
たんぱく質	34.3 g	鉄	5.5 mg
脂質	17.5 g	食物繊維	11.6 g
炭水化物	62.9 g	糖質	51.3 g
主菜) 鶏肉のピーナッツバター焼き	203 kcal		
副菜) ひじきのトマト煮	106 kcal		
副菜) しらたきと小松菜の和え物	25 kcal		
汁物) きのことねぎのすまし汁	17 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