

日替わり弁当

鶏肉のなめこおろし煮

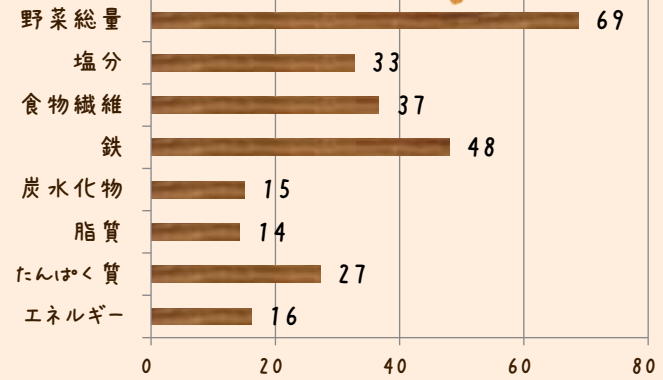
5月13日



| | | | |
|--------------------|----------|------|--------|
| カロリー | 436 kcal | 塩分量 | 2.45 g |
| 野菜量 | 241 g | 総重量 | 695 g |
| たんぱく質 | 31.2 g | 鉄 | 3.6 mg |
| 脂質 | 10.7 g | 食物繊維 | 7.7 g |
| 炭水化物 | 58.3 g | 糖質 | 50.6 g |
| 主菜) 鶏肉のなめこおろし煮 | 152 kcal | | |
| 副菜) ラタトゥイユ | 70 kcal | | |
| 副菜) 鮭の小松菜和え | 23 kcal | | |
| 汁物) とろろ昆布のみそ汁 | 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)

