

日替わり弁当 ピーナッツ入り酢鶏

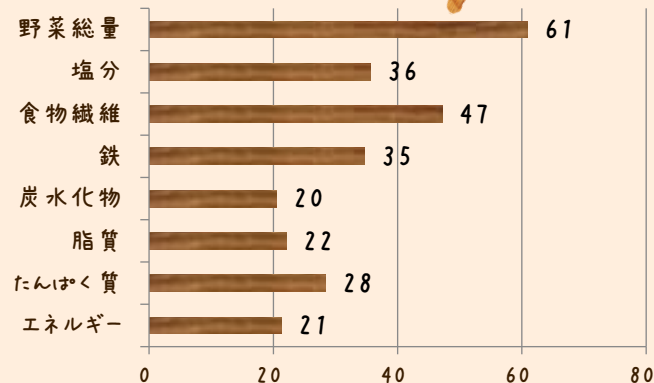
5月16日



カロリー	575 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	213 g	総重量	786 g
たんぱく質	32.56 g	鉄	2.6 mg
脂質	16.54 g	食物繊維	9.9 g
炭水化物	79.45 g	糖質	69.6 g
主菜) ピーナッツ入り酢鶏	313 kcal		
副菜) たことオクラの酢味噌和え	58 kcal		
副菜) こんにゃくとおかひじきの煮物	14 kcal		
汁物) 貝割れだいこんのスープ	25 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)

