

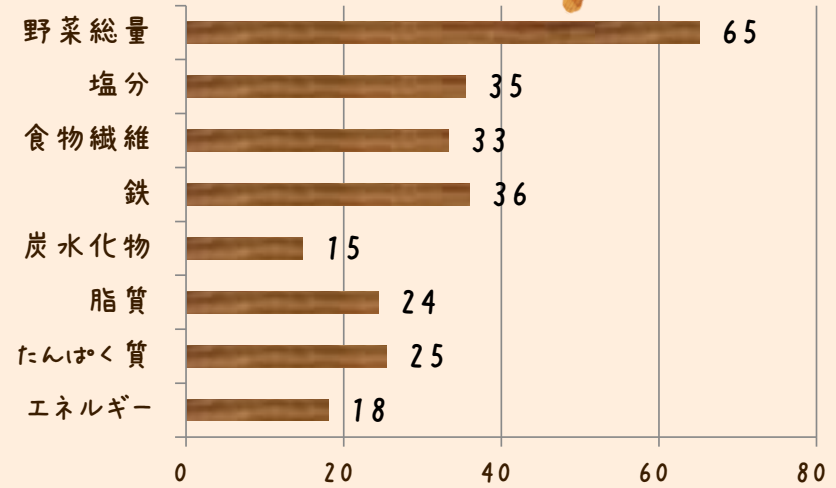
日替わり弁当

# チキンのオリーブオイル焼き

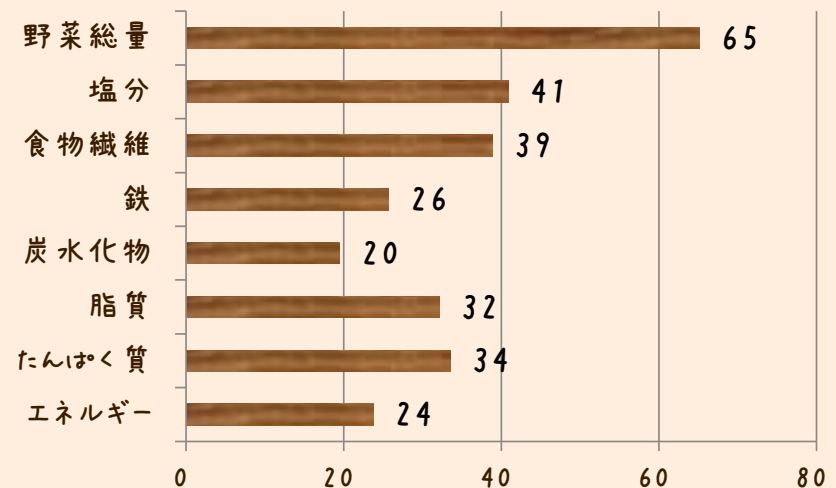
5月27日



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	487 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	228 g	総重量	689 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	18.3 g	食物繊維	7 g
炭水化物	57.5 g	糖質	50.5 g
主菜) チキンのオリーブオイル焼き	182 kcal		
副菜) 白菜のサラダ	56 kcal		
副菜) 青梗菜の中華炒め	61 kcal		
汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁	23 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