

日替わり弁当

鶏肉のみそ焼き

6月28日



カロリー 504 kcal 塩分量 2.53 g

野菜量 205 g 総重量 735 g

たんぱく質 37.5 g 鉄 3.4 mg

脂質 14.3 g 食物繊維 9.9 g

炭水化物 64.3 g 糖質 54.4 g

主菜) 鶏肉のみそ焼き 171 kcal

副菜) 高野豆腐の五目煮 118 kcal

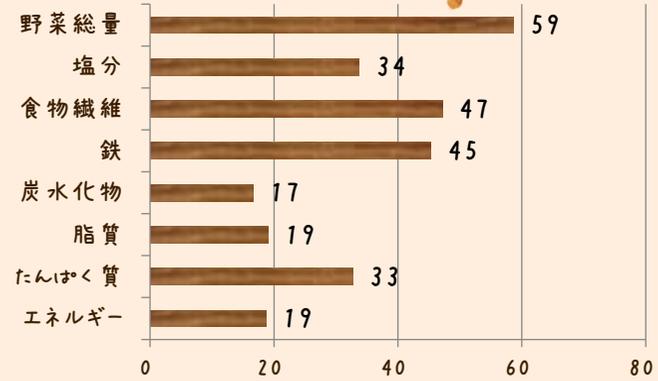
副菜) オクラの塩昆布和え 17 kcal

汁物) なめこのみそ汁 33 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)

