

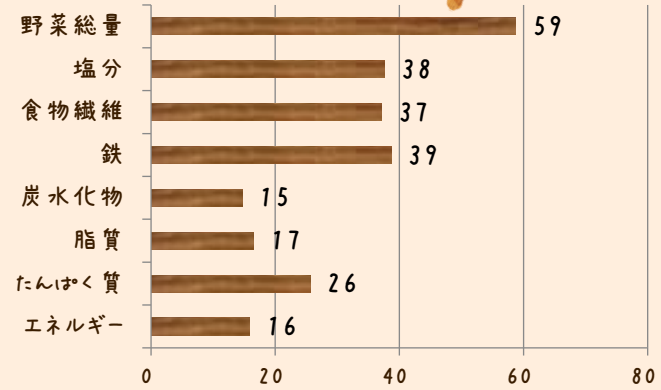
日替わり弁当

鶏肉のごまサルサソース

7月4日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	429 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	206 g	総重量	664 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	2.9 mg
脂質	12.4 g	食物繊維	7.8 g
炭水化物	57.1 g	糖質	49.3 g
主菜)	鶏肉のごまサルサソース		155 kcal
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え		85 kcal
副菜)	きゅうりの和え物		11 kcal
汁物)	大豆もやしのスープ		13 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

女性:栄養充足率(%表記)

