

日替わり弁当

鶏肉のトマト煮込み

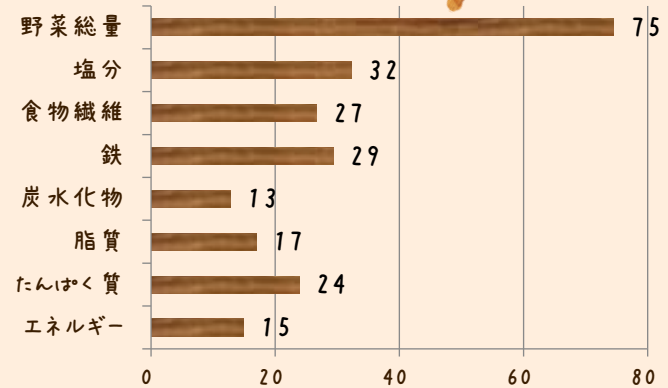
8月1日



カロリー	403 kcal	塩分量	2.42 g
野菜量	261 g	総重量	696 g
たんぱく質	27.4 g	鉄	2.2 mg
脂質	12.7 g	食物繊維	5.6 g
炭水化物	49.6 g	糖質	44.0 g
主菜) 鶏肉のトマト煮込み	175 kcal		
副菜) キャベツのスープ煮	54 kcal		
副菜) 青梗菜のマスタード和え	12 kcal		
汁物) 玉ねぎとしめじのコンソメスープ	22 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)

