

日替わり弁当

# 鶏肉のトマト煮込み

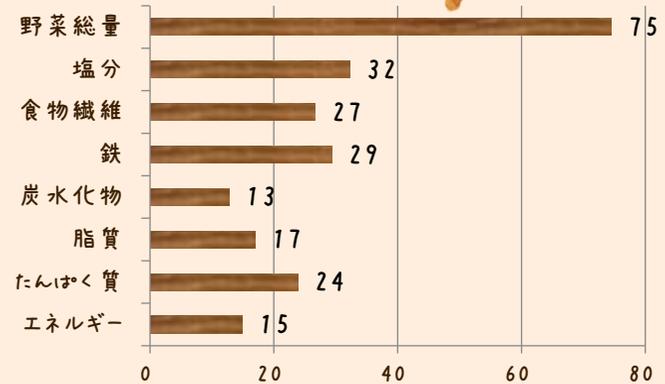
8月1日



|                     |          |      |        |
|---------------------|----------|------|--------|
| 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)

