

日替わり弁当

# バーベキューチキン

8月5日



カロリー 399 kcal 塩分量 2.70 g

野菜量 261 g 総重量 665 g

たんぱく質 31.2 g 鉄 2.7 mg

脂質 8.78 g 食物繊維 5.9 g

炭水化物 53.7 g 糖質 47.8 g

主菜) バーベキューチキン 149 kcal

副菜) だいこんとツナの炒め物 39 kcal

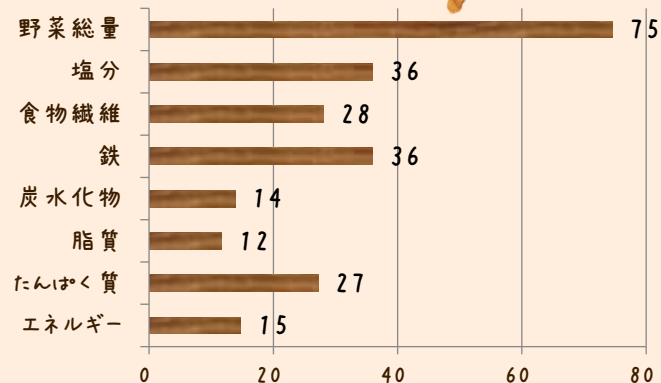
副菜) 青菜ののり和え 17 kcal

汁物) トマトのみそ汁 29 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)

