

鶏肉のトマトプレート

野菜がたっぷりで、1食で色々なおかずが楽しめるメニューです。



ハコノエ



エネルギー	563kcal
たんぱく質	28.3 g
脂質	15.7 g
炭水化物	82.7 g
食塩相当量	1.6 g
野菜等重量	170 g

※食材の違いにより、栄養価が変わることがありますが、基準内に収まるように工夫されています。

栄養バランスを考えて

「ちゃんと」食べたい

一般女性の方むけ