

鶏唐揚げ弁当

献立名	食材名	1人当
鶏唐揚げ 小麦、卵、大豆、鶏肉 コンタミ(乳)	若鶏からあげ 30 g	3個
	サラダ油	10 g
スパゲティソテー 小麦、大豆、豚肉、鶏肉	スパゲティ	15 g
	ケチャップ	5 g
	中華味	0.7 g
	塩	少量
	ホワイトペッパー	少量
ポテトサラダ 卵、大豆	惣菜ポテトサラダ	35 g
	紙カップ(緑)	1枚
きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま	惣菜きんぴらごぼう	25 g
	紙カップ(赤)	1枚
昆布佃煮 小麦、ごま、さば、大豆	昆布佃煮	10 g
漬物 小麦、大豆	漬物	7 g
ごはん	ごはん	200 g
梅干し	種無し梅干し	1個

栄養価

エネルギー	697 kcal
タンパク質	18.3 g
脂質	16.6 g
炭水化物	114.7 g
食塩相当量	3.3 g