

油淋鶏



- ・この1食で、野菜を**141g**とることができます。
- ・油淋鶏では、鶏のむね肉を使用しています。
- ・減塩食品を油淋鶏、わかめの香り炒めに使用しています。

栄養成分表示（推定値）～ご飯160gの場合～
 エネルギー576Kcal たんぱく質21.8g 脂質14.3g
 飽和脂肪酸3.00g 炭水化物84.1g 食塩相当量
 2.1g
 *ご飯130g：エネルギー524Kcal たんぱく質21.0g
 脂質14.2g
 飽和脂肪酸2.95g 炭水化物72.8g 食塩相当量
 2.1g

とりのちんじやおろーすーふう 鶏の青椒肉絲風



- ・この1食で、野菜を**144g**とることができます。
- ・青椒肉絲風では、鶏のもも肉を使用しています。
- ・すべての料理に減塩食品を使用しています。

栄養成分表示（推定値）～ご飯160gの場合～
 エネルギー544Kcal たんぱく質22.0g 脂質16.1g
 飽和脂肪酸4.64g 炭水化物72.1g 食塩相当量
 1.9g
 *ご飯130g：エネルギー492Kcal たんぱく質21.2g
 脂質16.0g
 飽和脂肪酸4.59g 炭水化物60.8g 食塩相当量
 1.9g

