

日替わり定食

豚肉のごまごま焼き

3月10日

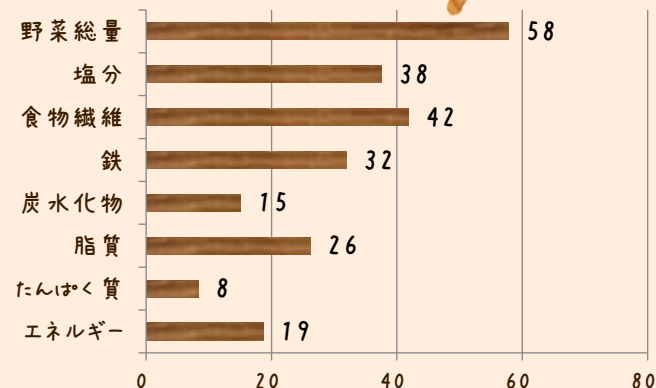


カロリー	505 kcal	塩分量	2.82 g
野菜量	203 g	総重量	642 g
たんぱく質	9.6 g	鉄	2.4 mg
脂質	19.7 g	食物繊維	8.8 g
炭水化物	58.6 g	糖質	49.8 g
主菜) 豚肉のごまごま焼き	252 kcal		
副菜) 切り昆布の中華炒り煮	75 kcal		
副菜) エリンギとキャベツの焼き浸し	21 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	17 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

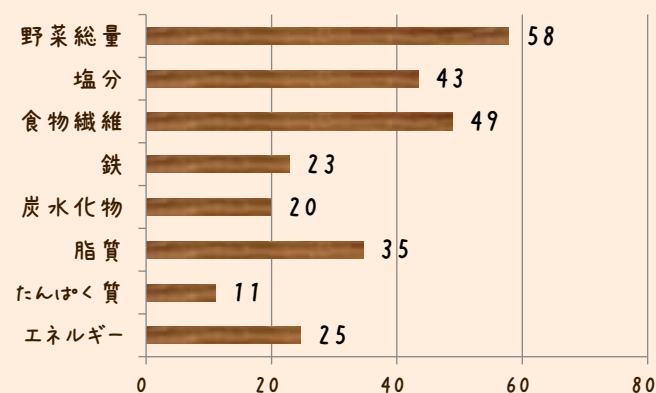
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※新玄米の場合131kcal、雑穀米の場合190kcalとなります

男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



ご当地ごはん定食 ないすなワンプレートランチ(丹後寿司サンド、京都府) 3月10日



主菜) 丹後寿司サンド
副菜) なすの皮のキンピラ
副菜) 揚げとちりめんじゃこのサラダ
副菜) 豆乳豆花(トウファ)なすジャムかけ
汁物) いとこ汁風スープ

■栄養価■

756kcal 塩分3.49g 野菜量271g

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

丹後寿司をサバ缶を使ってサンドイッチにアレンジ。
揚げとちりめんじゃこのサラダやいとこ汁風スープなどを添えました。