

日替わり定食

鶏肉のポン酢がけ

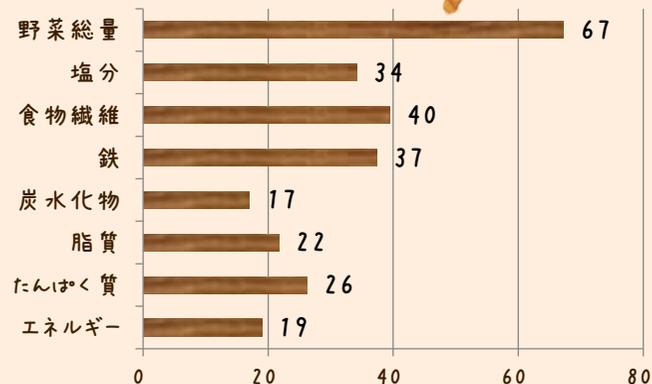
3月13日



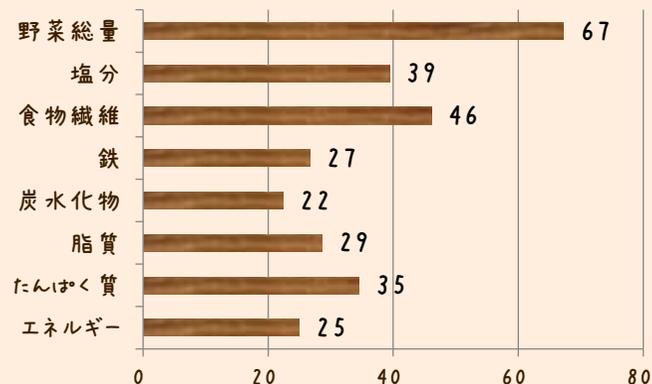
カロリー	512 kcal	塩分量	2.56 g
野菜量	236 g	総重量	652 g
たんぱく質	30.1 g	鉄	2.8 mg
脂質	16.3 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	66.1 g	糖質	57.8 g
主菜) 鶏肉のポン酢がけ	129 kcal		
副菜) ごぼうとくるみの金平	141 kcal		
副菜) レンコンの赤ワイン煮	51 kcal		
汁物) 里芋のみろ汁	51 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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13日



主菜) 丹後寿司サンド

副菜) 揚げとちりめんじゃこのサラダ

副菜) なすの皮のキンピラ

副菜) 豆乳豆花(トウファ)なすジャムがけ

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。