

日替わり定食

さばのねぎみろ焼き

3月14日

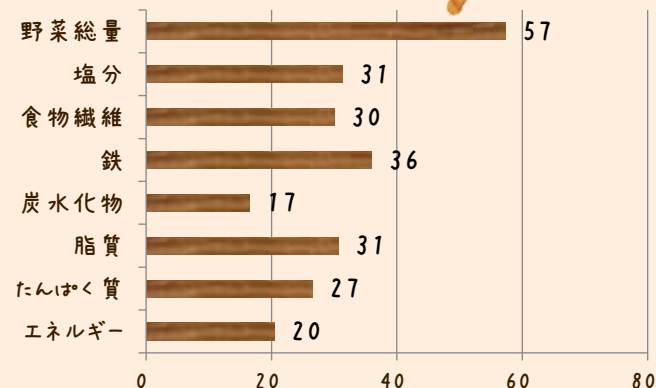


カロリー	552 kcal	塩分量	2.35 g
野菜量	201 g	総重量	655 g
たんぱく質	30.5 g	鉄	2.7 mg
脂質	23 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	64.1 g	糖質	57.8 g
主菜) さばのねぎみろ焼き	216 kcal		
副菜) 白菜のひき肉煮	71 kcal		
副菜) かぼちゃのスイートサラダ	92 kcal		
汁物) しめじのみろ汁	33 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

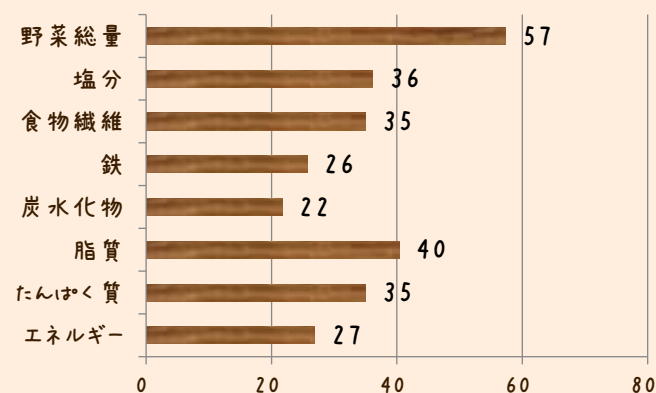
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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

ぶっかけ深川めし等(東京都)

3月14日



主菜) ぶっかけ深川めし

副菜) べったら漬入りたまご焼き

副菜) とりもも肉のみろピー炒め

■栄養価■

640kcal 塩分3.27g 野菜量151g

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

炊きこむ際にアサリのだしを生かしつつ、ニンジンやレンコン、

ネギを加えて野菜摂取量を増やした深川めし。

鶏もも肉のみろピー炒めや、べったら漬けたまご焼きを副菜に加え、彩をよくしました。