

日替わり定食 シュクメルリ

3月15日

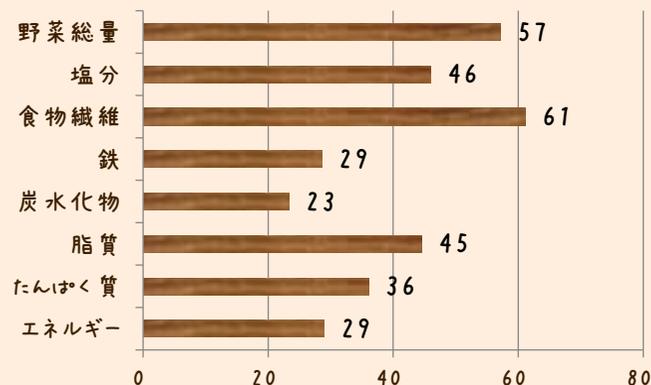


男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	593 kcal	塩分量	2.99 g
野菜量	200 g	総重量	735 g
たんぱく質	31.4 g	鉄	3 mg
脂質	25.4 g	食物繊維	11 g
炭水化物	68.7 g	糖質	57.7 g
主菜) シュクメルリ	321 kcal		
副菜) じゃがいもとベーコンのコリアンダー風味	67 kcal		
副菜) ほうれん草とくるみの和え物	42 kcal		
汁物) 豆のコンソメスープ	23 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

女性:栄養充足率(%表記)



※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

ご当地ごはん定食

ぶっかけ深川めし等(東京都)



3月15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。