

日替わり定食

豚肉のビネガー風味

3月16日

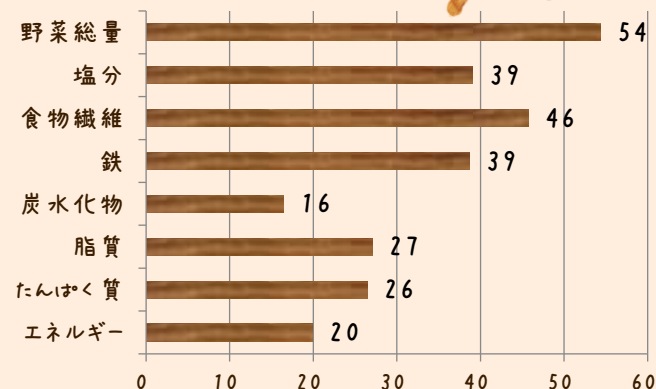


カロリー	537 kcal	塩分量	2.93 g
野菜量	190 g	総重量	719 g
たんぱく質	30.33 g	鉄	2.9 mg
脂質	20.27 g	食物繊維	9.6 g
炭水化物	63.94 g	糖質	54.3 g
主菜) 豚肉のビネガー風味	243 kcal		
副菜) ごぼうと青梗菜のごま和え	97 kcal		
副菜) こんにゃくと油揚げの煮物	32 kcal		
汁物) きのこのすまし汁	25 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

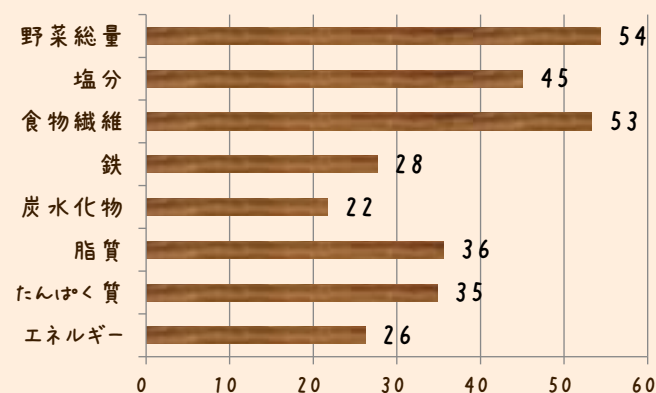
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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

京のハイカラ味めぐり(京都府)

3月16日



主菜) あずスップリ

副菜) 茄子のはさみ南蛮焼き田楽

副菜) あらめとお揚げのサラダ

汁物) ふわふわ酒粕ポタージュ

■栄養価■

771kcal 塩分3.25g 野菜量233g

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

小豆を炊き込んだごはんを、一口サイズに丸めて揚げた「あずスップリ」をメインに、
茄子のはさみ南蛮焼き田楽などを副菜として添えました。
酒粕を使ったポタージュスープも食欲をそそります。