

日替わり定食

鮭のピザ焼き

3月17日

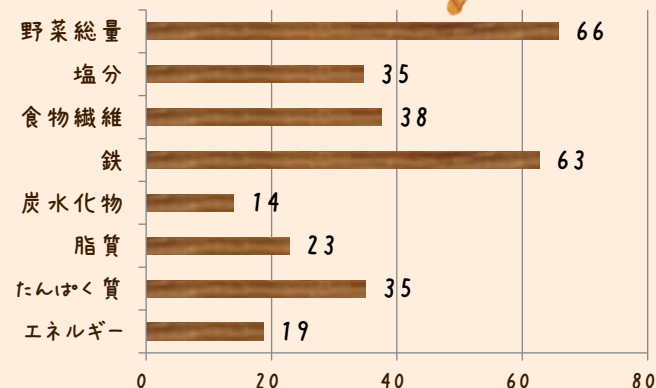


カロリー	504 kcal	塩分量	2.60 g
野菜量	230 g	総重量	689 g
たんぱく質	40.2 g	鉄	4.7 mg
脂質	17.1 g	食物繊維	7.9 g
炭水化物	54.1 g	糖質	46.2 g
主菜)	鮭のピザ焼き		225 kcal
副菜)	小松菜と厚揚げの煮物		84 kcal
副菜)	きゅうりのごま酢和え		29 kcal
汁物)	キャベツのみそ汁		26 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

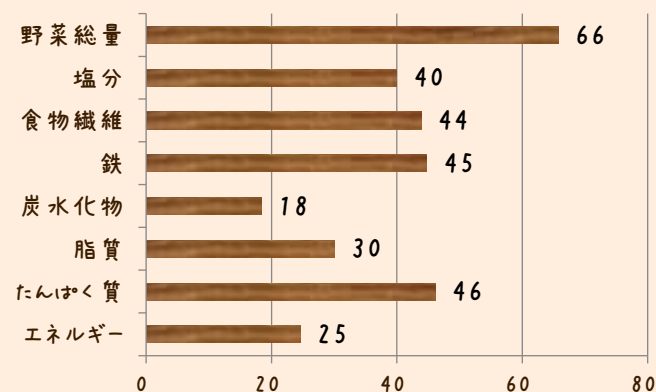
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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17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。