

日替わり定食

さわらの梅蒸し

3月6日

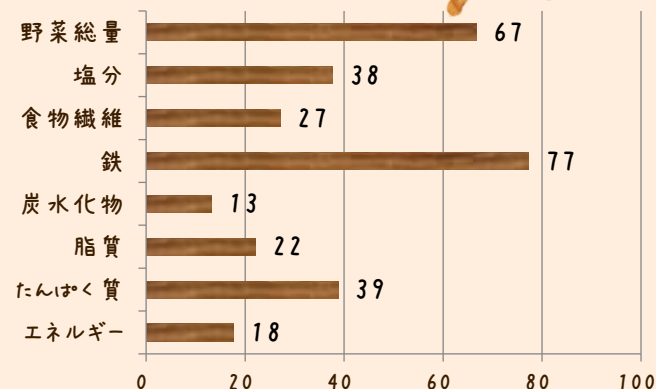


カロリー	478 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	234 g	総重量	710 g
たんぱく質	44.5 g	鉄	5.8 mg
脂質	16.6 g	食物繊維	5.7 g
炭水化物	51.3 g	糖質	45.6 g
主菜) さわらの梅蒸し	192 kcal		
副菜) カリフラワーと卵のサラダ	73 kcal		
副菜) 白菜とあさりのスープ煮	44 kcal		
汁物) ほうれん草のみそ汁	29 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

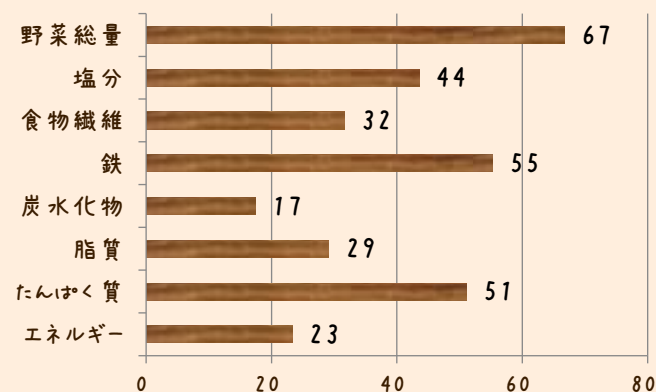
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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

辛子明太子焼うどん等(福岡県)

3月6日



主菜) 辛子明太子焼うどん

副菜) おきゅうとと干し柿のからし和え

副菜) 柚子と抹茶の梅ヶ枝餅風

■栄養価■

591kcal 塩分3.47g 野菜量263g

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

うまみ成分が豊富な昆布茶をだしに、たっぷりの野菜と
味のアクセントに辛子明太子を加えた焼うどん。
こんにゃくと長芋、干し柿などをあえた副菜や
柚子と抹茶の梅ヶ枝餅風のデザートを添えました。