

日替わり定食 タンドリーチキン

3月7日

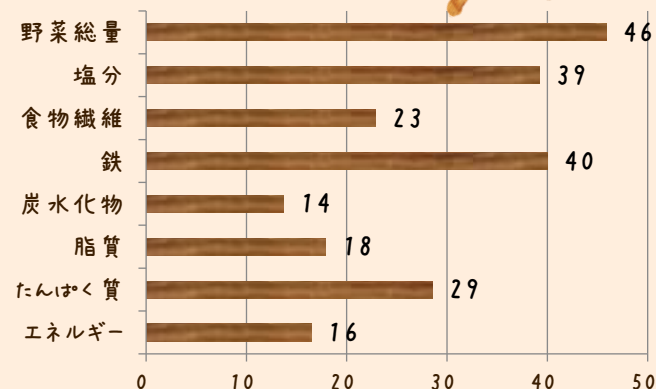


カロリー	444 kcal	塩分量	2.94 g
野菜量	161 g	総重量	703 g
たんぱく質	32.75 g	鉄	3 mg
脂質	13.41 g	食物繊維	4.8 g
炭水化物	53.24 g	糖質	48.4 g
主菜) タンドリーチキン	179 kcal		
副菜) 高野豆腐とこんにゃくの煮物	85 kcal		
副菜) 白菜の浅漬け	10 kcal		
汁物) 豚肉のコンソメスープ	30 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

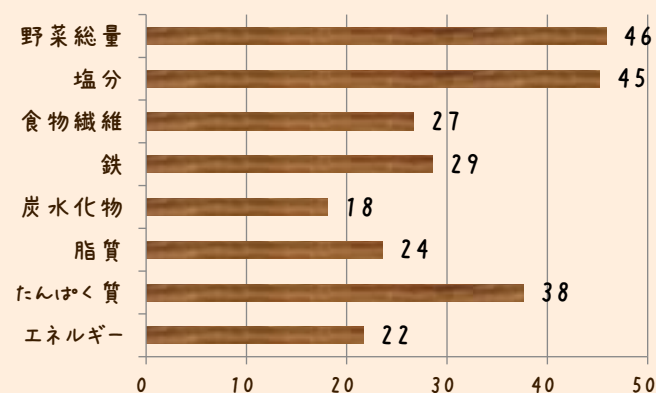
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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7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。