

日替わり定食

# チキンのオリーブオイル焼き

3月8日

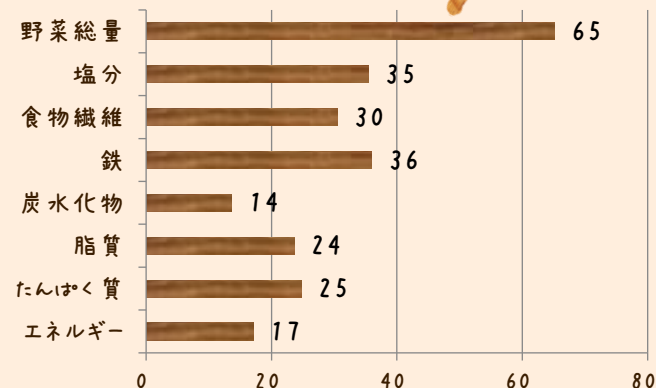


|       |               |      |          |
|-------|---------------|------|----------|
| カロリー  | 462 kcal      | 塩分量  | 2.66 g   |
| 野菜量   | 228 g         | 総重量  | 689 g    |
| たんぱく質 | 28.4 g        | 鉄    | 2.7 mg   |
| 脂質    | 17.7 g        | 食物繊維 | 6.4 g    |
| 炭水化物  | 53.1 g        | 糖質   | 46.7 g   |
| 主菜)   | チキンのオリーブオイル焼き |      | 182 kcal |
| 副菜)   | 白菜のサラダ        |      | 56 kcal  |
| 副菜)   | 青梗菜の中華炒め      |      | 61 kcal  |
| 汁物)   | えのき茸と椎茸のすまし汁  |      | 23 kcal  |
| ご飯)   | 金芽米ごはん(100g)  |      | 140 kcal |

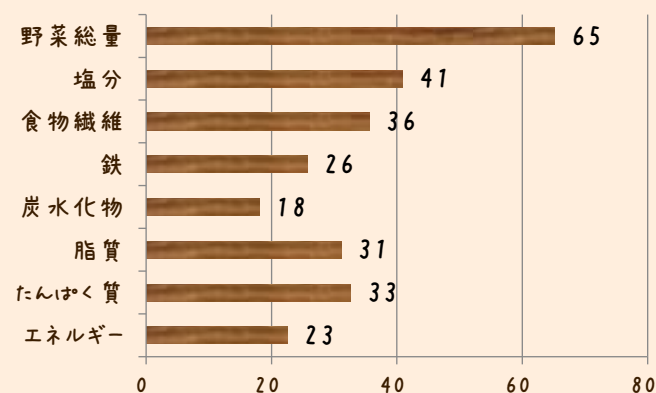
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※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

## 瀬戸内海パエリア等(兵庫県)

3月8日



主菜) 瀬戸内海パエリア

副菜) はぐら粕(はぐらかす)のはオトナの味

副菜) 姫路おでん風べっちょいなサラダ

■栄養価■

792kcal 塩分2.51g 野菜量254g

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

タコ飯をパエリア風アレンジ。  
酒粕をクリームソースに混ぜまろやかに仕上げた  
グラタンとおでん風のサラダを添えました。