

日替わり定食

鮭の野菜ソース

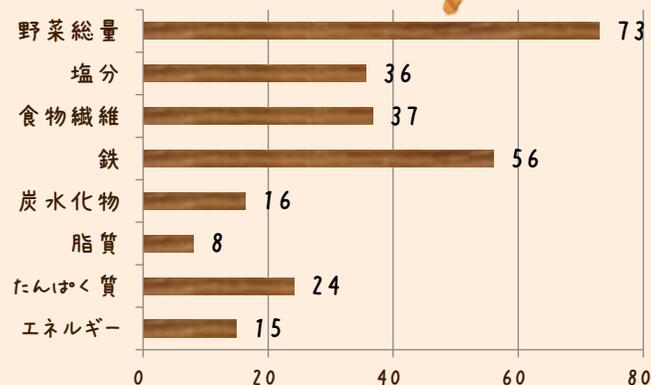
3月9日



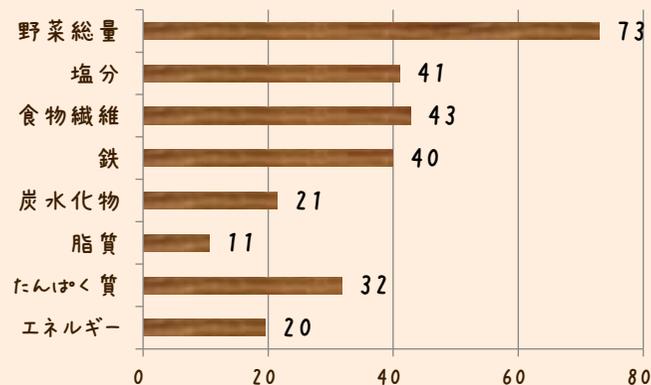
カロリー	401 kcal	塩分量	2.67 g
野菜量	256 g	総重量	701 g
たんぱく質	27.7 g	鉄	4.2 mg
脂質	6 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	63.3 g	糖質	55.6 g
主菜) 鮭の野菜ソース	151 kcal		
副菜) ひじきの煮物	64 kcal		
副菜) きゅうりとしらす干しの酢の物	22 kcal		
汁物) えのき茸のスープ	24 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※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9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。