

ふくふく庵甲東園ヘルシーメニュー栄養価表(ごはん込み)

日付	昼 食				
01/06 (月)	ゆず香りこ んにやく	黄桃	キャベツと ソーセージ のソテー	カロリー(kcal)	513.0
				タンパク質(g)	19.1
				脂質(g)	13.9
	鮭のレモン風味焼き マカロニコーンクリーム	豆もやしナ ムル		炭水化物(g)	73.3
				塩分(g)	2.2
	白飯				
01/07 (火)	平茸と油揚 げの煮物	みかん	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	565.9
				タンパク質(g)	22.6
				脂質(g)	17.0
	骨ごとさばのみぞれ煮 青蔬	さつまいも の甘露煮		炭水化物(g)	78.4
				塩分(g)	3.0
	白飯				
01/08 (水)	ポテトサラ ダ	つぼ漬け	高野としら すの煮物	カロリー(kcal)	507.2
				タンパク質(g)	15.6
				脂質(g)	11.9
	肉だんごと野菜の煮物	いんげんの 甘辛煮		炭水化物(g)	82.7
				塩分(g)	2.8
	白飯				
01/09 (木)	グリーン ピース卵と じ	ぶどう	かんびょう の煮物 田 舎風	カロリー(kcal)	553.5
				タンパク質(g)	14.4
				脂質(g)	15.7
	豚肉とキャベツの旨煮	里芋のごま 味噌和え		炭水化物(g)	84.4
				塩分(g)	2.2
	白飯				
01/10 (金)	キャベツと 蒸鶏のナム ル	白桃	昆布のやわ らか煮	カロリー(kcal)	469.4
				タンパク質(g)	21.5
				脂質(g)	3.2
	たらの西京焼き	レンコンの 梅和え		炭水化物(g)	87.4
				塩分(g)	2.8
	白飯				

(注)※栄養価はごはん込み(160g)の数値です。

※都合によりメニューが変更されることがあります