

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			
12/23 (月)	越前玉子巻	白桃	おくらの胡麻和え	カロリー(kcal) 555.8 タンパク質(g) 19.8 脂質(g) 12.4 炭水化物(g) 87.8
	ごぼう入りつくね焼き キャベツとあさりのめた		彩ひじき	塩分(g) 2.4
	白飯			
12/24 (火)	マカロニサラダ	黄桃	レンコンの梅和え	カロリー(kcal) 512.8 タンパク質(g) 14.6 脂質(g) 10.5 炭水化物(g) 86.7
	豚汁風煮込み		ニンニクの芽の塩炒め	塩分(g) 1.7
	白飯			
12/25 (水)	ほうれん草のお浸し	みかん	かんぴょうと昆布の煮物	カロリー(kcal) 569.8 タンパク質(g) 14.5 脂質(g) 11.4 炭水化物(g) 99.4
	オムそば 蒟蒻さっぱり煮		さつまいも レモン煮	塩分(g) 2.3
	白飯			お野菜焼きドーナッツ
12/26 (木)	かに風味シューマイ	びわ	春雨ともやし の焼きそば風	カロリー(kcal) 472.6 タンパク質(g) 16.4 脂質(g) 8.3 炭水化物(g) 80.0
	白身魚の照焼 たたきごぼう		チンゲン菜 炒め煮	塩分(g) 1.8
	白飯			
12/27 (金)	わけぎごまあえ	大根葉のおひたし	かぼちゃサラダ	カロリー(kcal) 481.7 タンパク質(g) 12.9 脂質(g) 10.3 炭水化物(g) 82.2
	若鶏のピカタ ぜんまい煮		揚げ豆腐餡 かけ	塩分(g) 2.0
	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