

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				
01/27 (月)	ころころサラダ	白桃	切り干し大根和え物	カロリー(kcal)	487.3
				タンパク質(g)	14.9
				脂質(g)	10.0
	えびと玉子とブロッコリーのケチャップ味	白菜のお浸し		炭水化物(g)	82.3
				塩分(g)	2.5
	白飯				
01/28 (火)	筍といんげんの炊き合わせ	赤ずいきの酢の物	おぼろひじき	カロリー(kcal)	591.3
				タンパク質(g)	16.1
				脂質(g)	21.5
	豚肉とわけぎの炒め煮	厚焼卵		炭水化物(g)	77.7
				塩分(g)	2.8
	白飯				
01/29 (水)	豆と野菜の彩り煮	びわ	水くわいと山くらげの梅かつお和え	カロリー(kcal)	502.9
				タンパク質(g)	14.9
				脂質(g)	7.8
	鶏肉とチンゲン菜の照焼風味和え	かぼちゃサラダ		炭水化物(g)	91.0
				塩分(g)	2.3
	白飯				
01/30 (木)	きのこの中華炒め	みかん	じゃが芋の煮物	カロリー(kcal)	581.3
				タンパク質(g)	19.5
				脂質(g)	19.2
	骨ごとさばの味噌煮	わさび菜おひたし		炭水化物(g)	80.3
	ごぼうサラダ			塩分(g)	1.9
	白飯				
01/31 (金)	昆布のやわらか煮	黄桃	ブロッコリーのお浸し	カロリー(kcal)	516.8
				タンパク質(g)	14.8
				脂質(g)	11.8
	ふんわり卵 中華あんツナと切干大根サラダ	肉焼売		炭水化物(g)	84.8
				塩分(g)	2.6
	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