

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				
01/13 (月)	かぼちゃ煮	白花豆	小松菜の卵和え	カロリー(kcal)	478.1
				タンパク質(g)	19.6
				脂質(g)	5.0
	ささみとレンコンの炒め煮	揚げ出し豆腐		炭水化物(g)	85.5
				塩分(g)	1.8
	白飯				
01/14 (火)	大根のそぼろ餡かけ	高菜油炒め	フレンチツナサラダ	カロリー(kcal)	473.3
				タンパク質(g)	21.2
				脂質(g)	8.2
	秋鮭照焼(骨なし) 菜の花のからし和え	ずいきと揚げの炊き合わせ		炭水化物(g)	75.5
				塩分(g)	2.1
	白飯				
01/15 (水)	白和え	黄桃	なすの旨煮	カロリー(kcal)	523.9
				タンパク質(g)	17.5
				脂質(g)	13.0
	さわらのカレーソース 牛肉とごぼうのしぐれ煮	きゅうりの甘酢漬		炭水化物(g)	81.1
				塩分(g)	1.8
	白飯				
01/16 (木)	野菜入りがんも	洋ナシ	マカロニのコーンクリームサラダ	カロリー(kcal)	510.1
				タンパク質(g)	14.5
				脂質(g)	14.5
	卵入り野菜蒸し	オクラとモロヘイヤのおかか和え		炭水化物(g)	78.4
				塩分(g)	2.4
	白飯				
01/17 (金)	花五目卵巻	金時豆	彩り舞茸	カロリー(kcal)	483.8
				タンパク質(g)	16.1
				脂質(g)	7.3
	ゆばと豚肉の煮物	里芋の鶏そぼろあん		炭水化物(g)	86.6
				塩分(g)	2.3
	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