

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				
02/03 (月)	きゅうりの甘酢漬	洋ナシ	細切りたけのこ中華風炒め	カロリー(kcal)	566.4
				タンパク質(g)	24.7
				脂質(g)	15.3
	骨ごといわしのおかか煮 畑菜のからし和え		ふんわり五目豆腐揚	炭水化物(g)	78.3
				塩分(g)	2.1
	白飯				
02/04 (火)	揚げ出し豆腐	パインアップル	茎わかめの煮物	カロリー(kcal)	525.0
				タンパク質(g)	20.2
				脂質(g)	12.7
	銀ひらすの有馬煮		マカロニトマトソース	炭水化物(g)	78.7
				塩分(g)	2.6
	白飯				
02/05 (水)	小松菜シラス和え	白桃	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	515.3
				タンパク質(g)	17.6
				脂質(g)	10.5
	酢豚		豆もやしナムル	炭水化物(g)	84.5
				塩分(g)	2.4
	白飯				
02/06 (木)	出し巻き玉子	大根おおかか	チンゲン菜しのだ煮	カロリー(kcal)	515.2
				タンパク質(g)	17.5
				脂質(g)	15.4
	鶏肉とねぎのスープ煮		茄子といんげんのごま味噌和え	炭水化物(g)	74.4
				塩分(g)	2.2
	白飯				
02/07 (金)	しろ菜の旨煮	ぶどう	レンコン油炒め	カロリー(kcal)	474.7
				タンパク質(g)	19.6
				脂質(g)	8.0
	シマホッケ塩焼き さつまいものマリネ		野菜入りがんも	炭水化物(g)	77.6
				塩分(g)	1.7
	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