

A定食（雑穀ごはん、麩とわかめの味噌汁、ミートローフの柚子胡椒あんかけ、
長芋のシャキシャキサラダ、葛餅の黒蜜きなこがけ）



A定食					
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g
雑穀ごはん	251	5.0	0.8	53.6	0.0
麩とわかめの味噌汁	34	2.5	0.6	4.8	1.1
ミートローフの柚子胡椒あんかけ	225	15.1	10.0	17.7	0.7
ながいものシャキシャキサラダ	44	1.6	1.6	6.5	0.3
ほうれん草とまいたけのお浸し	53	2.5	2.5	7.2	0.5
葛餅の黒蜜きなこがけ	56	0.8	0.5	12.1	0.0
合計	663	27.5	16.0	101.9	2.6

試食会用メニュー内容と栄養価

B定食（雑穀ごはん、椎茸と三つ葉のすまし汁、鰹の彩り甘酢あんかけ、かぼちゃサラダ、カレー風味シリシリ、きな粉黒蜜プリン）



B定食					
料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g
雑穀ごはん	251	5.0	0.8	53.6	0.0
椎茸と三つ葉のすまし汁	5	0.5	0.0	1.1	0.9
鰹の彩り甘酢あんかけ	166	14.1	4.9	17.5	1.4
かぼちゃサラダ	96	1.5	4.8	12.1	0.1
カレー風味シリシリ	38	1.1	2.1	4.6	0.4
きな粉黒蜜プリン	101	4.9	3.8	12.4	0.1
合計	657	27.1	16.4	101.3	2.9

試食会用メニュー内容と栄養価