

県庁スマートランチ

No. 1

- 雑穀米入りご飯
- 鶏もも肉のタンドリー風ソテー
- ポテトサラダ
- 切り干し大根の甘酢和え
- 春雨スープ

エネルギー608Kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 23.0g
食塩相当量 2.9g

野菜類分量
128.5g



No. 2

- 雑穀米入りご飯
- 厚揚げと豚肉のごまみそ煮
- マカロニのトマトソース
- 小松菜ともやしの華風和え
- すまし汁

エネルギー 569 kcal
たんぱく質 23.7g
脂質 17.9g
食塩相当量 2.8g

野菜類分量
164.5g



No.3

- 雑穀米入りご飯
- あじのマスタードソース
- むっぺ風
- もやしとニラの海苔和え
- 卵スープ

エネルギー 571Kcal
たんぱく質 28.1g
脂質 17.6g
食塩相当量 2.9g

野菜類分量
124.5g



No.4

- 雑穀米入りご飯
- 豚肉のジンジャーソース
- ほうれん草のソテー
- かぶの酢の物
- みそ汁

エネルギー 591 kcal
たんぱく質 22.0g
脂質 22.5g
食塩相当量 2.9g

野菜類分量
130.5g



No.5

- 雑穀米入りご飯
- ささみのからし揚げ
- れん根のきんぴら
- 野菜の洋風和え
- もずく汁

エネルギー 580Kcal
たんぱく質 27.4g
脂質 18.6g
食塩相当量 2.9g

野菜類分量
142g



No.6

- 雑穀米入りご飯
さばのおろしあんかけ
南瓜のそぼろ煮
ひよこ豆のサラダ
春雨とわかめのスープ

エネルギー 668Kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 25.2g
食塩相当量 2.7g

野菜類分量
162g



No.7

- 雑穀米入りご飯
- 豚肉の香草パン粉焼き
- ブロccoliのカニ風味蒲鉾あんかけ
- ジャーマンポテト
- 吸い物

エネルギー 624Kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 26.3g
食塩相当量 2.5g

野菜類分量
123.5g



No.8

- 雑穀米入りご飯
- 鶏胸肉のチーズ焼き
- 南瓜のいところ煮
- ごぼうサラダ
- 季節の野菜スープ

エネルギー 599 kcal
たんぱく質 28.8g
脂質 16.7g 食
塩相当量 2.8g

野菜類分量
172g



No.9

- 雑穀米入りご飯
- さばの竜田揚げ
- 高野豆腐の卵とし
- 白菜のクリームスープ
- フルーツ

エネルギー 666Kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 26.7g
食塩相当量 2.8g

野菜類分量
121g



No.10

- 雑穀米入りご飯
- 牛肉の赤ワイン煮込み
- ひじきの炒め物
- ほうれん草のごま和え
- みそ汁

エネルギー 644Kcal
たんぱく質 26.7g
脂質 24.8g
食塩相当量 2.7g

野菜類分量
137g

