

2020年 秋季キャンペーン 健康度あっぷメニュー

10/5(月)

	献立名	熱量	野菜量	(きのこ含)	塩分	食物繊維
①	豆腐ハンバーグ きのこあんかけ	194 kcal	108 g	(134g)	1.5 g	4.9 g
②	彩り野菜の和風マリネ	82 kcal	73 g		0.3 g	1.3 g
③	もち麦ごはん かんぴょうのかきたま汁 バナナヨーグルト	355 kcal	40 g		0.5 g	4.1 g
	合計	631 kcal	221 g	(247g)	2.3 g	10.3 g

※もち麦ごはんは、『もち絹香』1.5割混入  
 ※豆腐ハンバーグで栃木県産舞茸を使用  
 ※かきたま汁で栃木県産かんぴょうを使用

10/6 (火)

①	さばのハニーマスタードエスカベッシュ	279 kcal	79 g		1.2 g	1.9 g
②	こんにゃくと野菜のガーリックバターソテー	73 kcal	42 g	(57g)	0.7 g	2.2 g
③	もち麦ごはん トマトのコンソメスープ キウイ	295 kcal	78 g		0.8 g	3.7 g
	合計	647 kcal	199 g	(214g)	2.7 g	7.8 g

※もち麦ごはんは、『もち絹香』1.5割混入

10/7 (水)

①	冷やしトマト担々うどん	562 kcal	196 g		1.6 g	4.9 g
②	小松菜とかんぴょうの塩麴和え	50 kcal	59 g		0.6 g	2.5 g
③	きのこスープ 黒蜜きな粉寒天	41 kcal	27 g	(54g)	0.8 g	2.6 g
	合計	653 kcal	282 g	(309g)	3 g	10.0 g

※塩麴和えで栃木県産かんぴょうを使用  
 ※きのこスープで栃木県産舞茸を使用

10/8 (木)

①	鮭のレモン照焼き 舞茸天ぷら添え	222 kcal	76 g	(96g)	1.1 g	1.3 g
②	野菜とめかぶのとろとろ和え	25 kcal	65 g		0.6 g	2.2 g
③	もち麦ごはん ごぼうと油揚げの味噌汁 お茶豆	381 kcal	75 g		0.9 g	6.5 g
	合計	628 kcal	216 g	(236g)	2.6 g	10.0 g

※もち麦ごはんは、『もち絹香』1.5割混入  
 ※鮭のレモン照焼きで栃木県産舞茸を使用

10/9 (金)

①	きのこクリームオムライス	581 kcal	80 g	(120g)	1.7 g	5.6 g
②	ひじきとしらたきのサラダ	36 kcal	45 g		0.4 g	2 g
③	コロコロ野菜スープ グレープフルーツ	39 kcal	77 g		0.8 g	1.2 g
	合計	656 kcal	202 g	(262g)	2.9 g	8.8 g

※オムライスは、『もち絹香』3.0割混入のもち麦ごはんを使用