

多幸源川 メニュー表 1食500円

①タラの煮付け				②鯖の味噌煮				③酢豚				④ビーフシチュー				⑤チンジャオロース風				⑥あじのごま味噌焼き			
I礼*	258	蛋白質	12.9	I礼*	407	蛋白質	14.5	I礼*	271	蛋白質	12.9	I礼*	290	蛋白質	13.3	I礼*	252	蛋白質	13.2	I礼*	327	蛋白質	16
脂質	11.6	炭水化物	24.9	脂質	26.3	炭水化物	25.7	脂質	12.9	炭水化物	24.5	脂質	14.2	炭水化物	26.3	脂質	12	炭水化物	22.1	脂質	16.3	炭水化物	28.4
		食塩	2.3			食塩	2.3			食塩	2.3			食塩	2			食塩	2.2			食塩	2.1
																							
⑦タラのチリソース				⑧ぶり大根				⑨鯖の梅マヨソース				⑩白身魚の胡麻風味				⑪豚肉のくわ焼き				⑫ハンバーグおろしあんかけ			
I礼*	267	蛋白質	13.4	I礼*	360	蛋白質	16.9	I礼*	272	蛋白質	15.3	I礼*	269	蛋白質	15	I礼*	231	蛋白質	14.6	I礼*	257	蛋白質	12.5
脂質	13.7	炭水化物	22.1	脂質	19.4	炭水化物	26.8	脂質	14.7	炭水化物	19.2	脂質	14.8	炭水化物	19.1	脂質	9.2	炭水化物	22.8	脂質	11.9	炭水化物	24.4
		食塩	1.9			食塩	2.3			食塩	2.2			食塩	2.2			食塩	2.1			食塩	2.3
																							
⑬ぶりの照り焼き				⑭カレーのおろし煮				⑮アジのカレー豆乳ソース				⑯クリーミーオムレツ				⑰牛肉の柳川風煮				⑱カレーのチリ蒸し風			
I礼*	332	蛋白質	18.9	I礼*	258	蛋白質	16.8	I礼*	287	蛋白質	14.6	I礼*	255	蛋白質	11.4	I礼*	284	蛋白質	13.2	I礼*	274	蛋白質	14.9
脂質	14.1	炭水化物	31	脂質	7.3	炭水化物	29.3	脂質	13.5	炭水化物	25.8	脂質	13.8	炭水化物	21.9	脂質	13.4	炭水化物	28.4	脂質	13.9	炭水化物	22.1
		食塩	2.3			食塩	2.1			食塩	2			食塩	2.2			食塩	2.3			食塩	2.3
																							
⑲タラのムニエル				⑳豚肉中華炒め				㉑鶏肉の照り焼き				㉒煮込みハンバーグ				㉓豚しゃぶ風ごまだれかけ				㉔鶏肉の揚げおろし煮			
I礼*	290	蛋白質	16.2	I礼*	320	蛋白質	15.2	I礼*	306	蛋白質	15.9	I礼*	300	蛋白質	14.3	I礼*	301	蛋白質	11.8	I礼*	356	蛋白質	16.5
脂質	14.6	炭水化物	23.3	脂質	16.4	炭水化物	25.7	脂質	16.8	炭水化物	20.9	脂質	13	炭水化物	31.6	脂質	17	炭水化物	23	脂質	18.5	炭水化物	28.9
		食塩	2.3			食塩	2.2			食塩	2.2			食塩	2.3			食塩	2.3			食塩	2.3
																							
												平均塩分 (g)		2.2		平均カロリー		292.66					