

奈良の郷土料理をイメージして作りました

## ならドック食



4月  
リニューアル



### 栄養価

エネルギー:720kcal

たんぱく質:29.7g

脂質:17.8g

食塩:3.2g

食物繊維:12.1g

おしながき

・茶飯

・牛テキ

おろしソース

・野菜の天ぷら

・飛鳥鍋風

炊き合わせ

・白ネギ焼

・柚香和え

・そうめん汁

(梅風味)

・季節の果物



## 奈良の郷土料理

本日のお弁当は奈良の郷土料理である茶飯、にゅうめん、飛鳥鍋をアレンジした炊き合わせを取り入れました。

「飛鳥鍋」は、今からおよそ一四〇〇年前の飛鳥時代に、唐からやってきた人たちが、寒さをしのぐためにヤギの乳で鍋料理を作ったことが始まりと云われています。

飛鳥鍋風炊き合わせは、鶏肉、根菜などを牛乳と味噌で炊いており、鶏肉、牛乳から良質なたんぱく質が摂取できます。また、牛乳から豊富なカルシウムが摂取でき、本日のお弁当で一日の必要量の3分の1を摂ることができます。古の郷土料理をぜひご賞味ください。

奈良医療センター

栄養管理室



