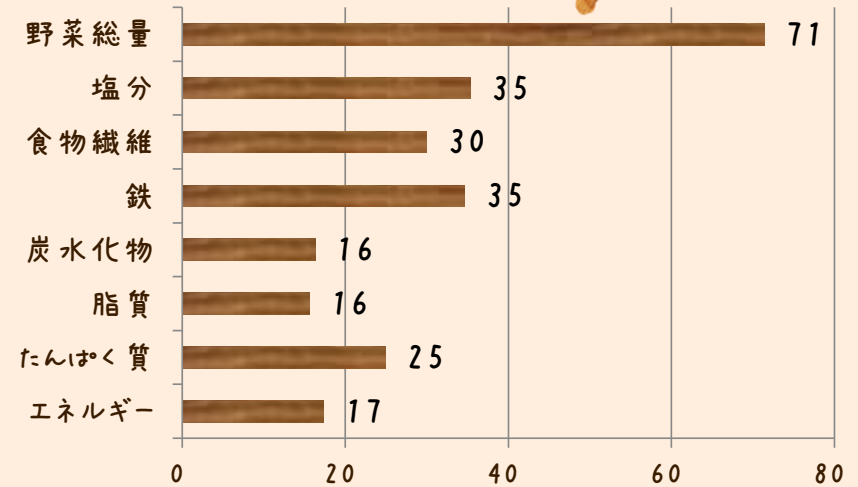




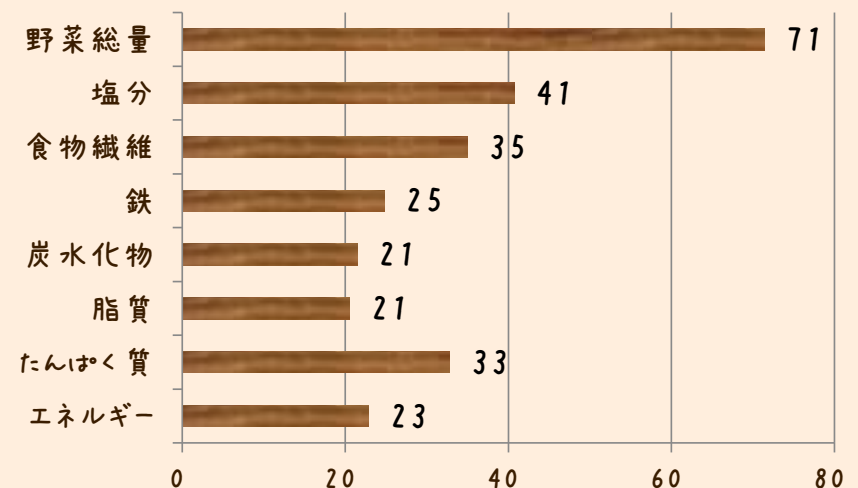
カロリー	469 kcal	塩分量	2.65 g
野菜量	250 g	総重量	671 g
たんぱく質	28.6 g	鉄	2.6 mg
脂質	11.7 g	食物繊維	6.3 g
炭水化物	63.2 g	糖質	56.9 g
主菜) 鮭のヨーグルトソテー	202 kcal		
副菜) ポテトサラダ	102 kcal		
副菜) 根三つ葉とほうれん草ののり和え	13 kcal		
汁物) アスパラガスのスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

男性:栄養充足率(%表記)

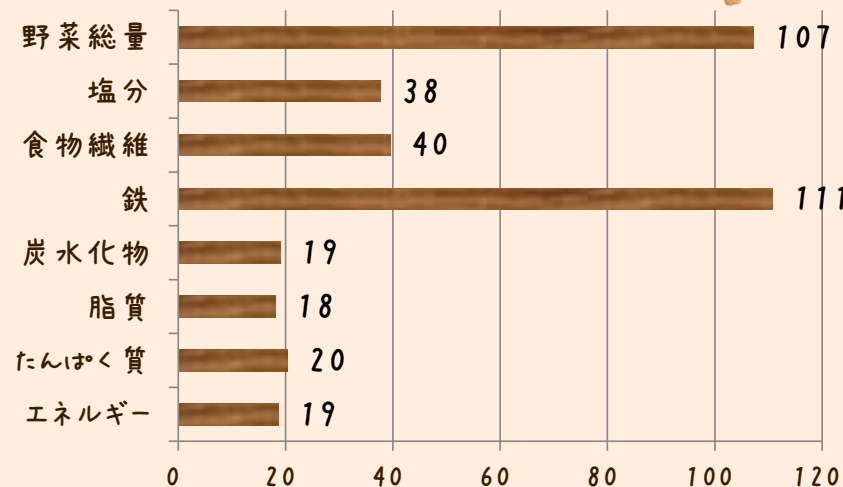


女性:栄養充足率(%表記)

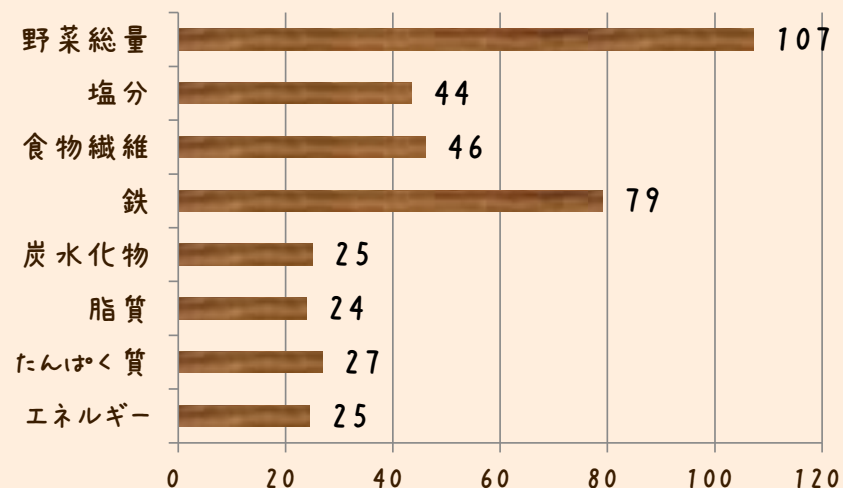




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー	503 kcal	塩分量	2.83 g
野菜量	375 g	総重量	774 g
たんぱく質	23.4 g	鉄	3.7 mg
脂質	13.6 g	食物繊維	8.3 g
炭水化物	73.6 g	糖質	65.3 g
主菜) れんこん鶏つくね	236 kcal		
副菜) ポテトサラダ	102 kcal		
副菜) 根三つ葉とほうれん草ののり和え	13 kcal		
汁物) アスパラガスのスープ	12 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal