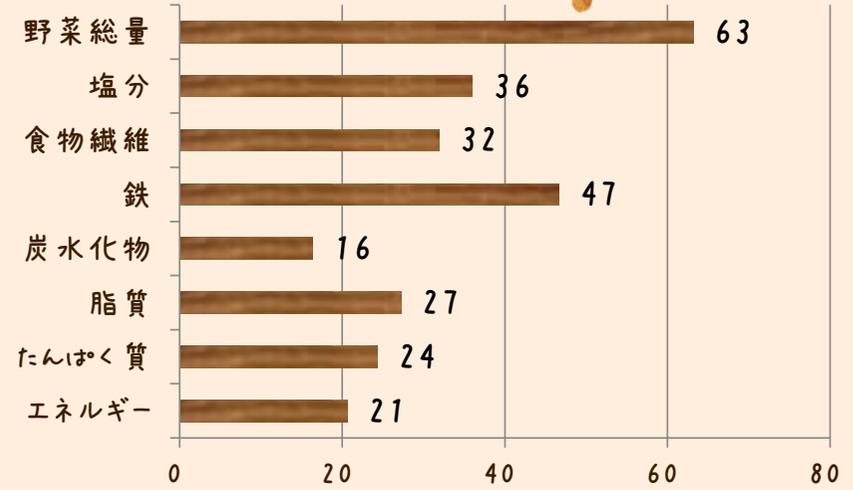




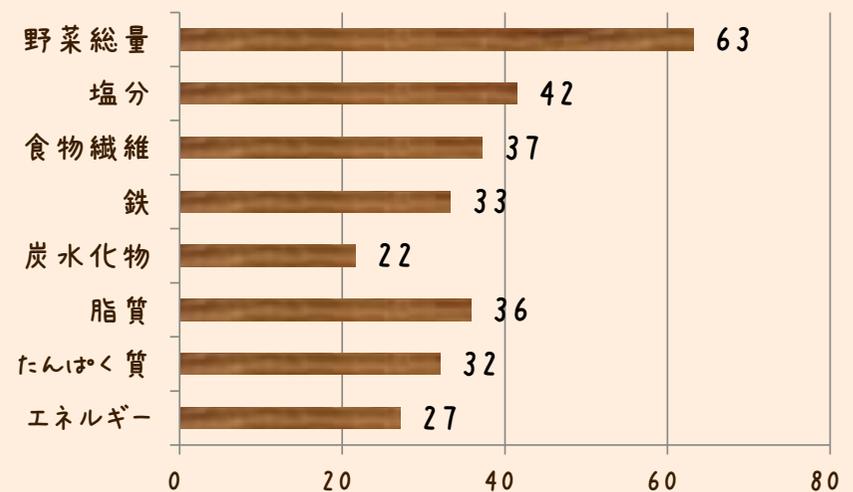
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	556 kcal	塩分量	2.70 g
野菜量	221 g	総重量	730 g
たんぱく質	27.9 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.4 g	食物繊維	6.7 g
炭水化物	63.6 g	糖質	56.9 g
主菜) さばの焼き浸し	287 kcal		
副菜) 里芋のごまみそ煮	89 kcal		
副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え	16 kcal		
汁物) 春雨スープ	24 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

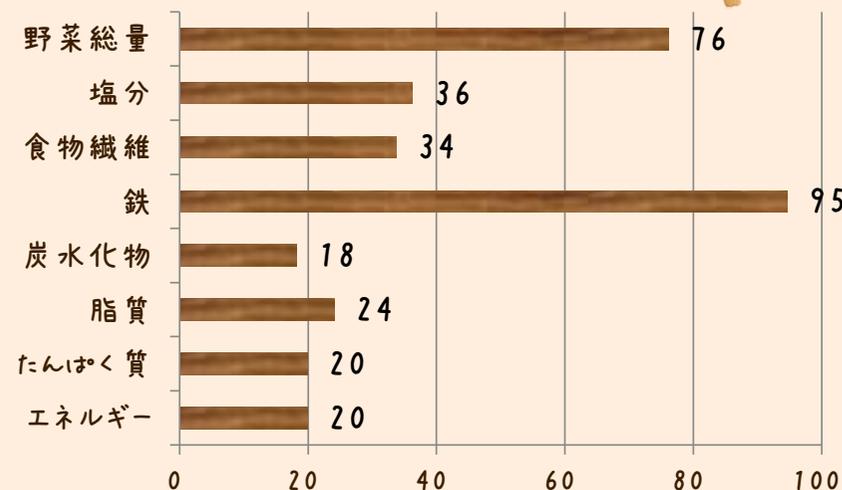
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	538 kcal	塩分量	2.72 g
野菜量	267 g	総重量	768 g
たんぱく質	22.8 g	鉄	3.5 mg
脂質	18.1 g	食物繊維	7.1 g
炭水化物	70.9 g	糖質	63.8 g
主菜) パプリカのカラフル肉詰め	269 kcal		
副菜) 里芋のごまみそ煮	89 kcal		
副菜) 小松菜ともやしのしょうが酢和え	16 kcal		
汁物) 春雨スープ	24 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

女性:栄養充足率(%表記)

