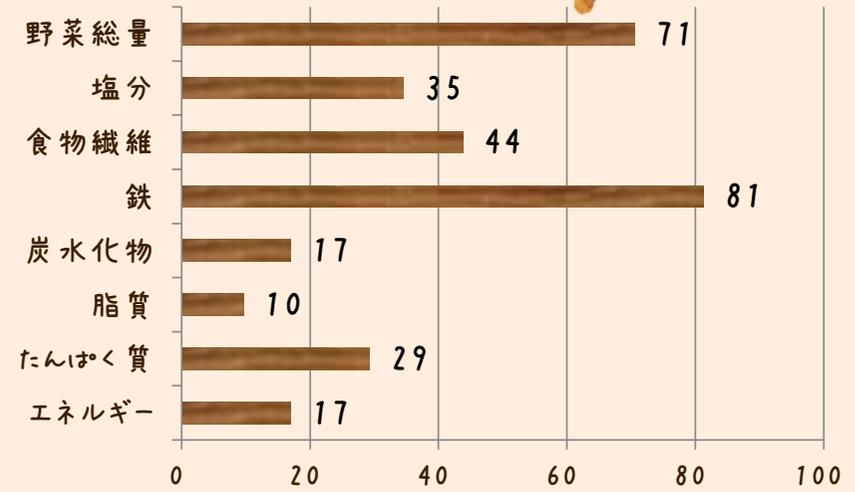
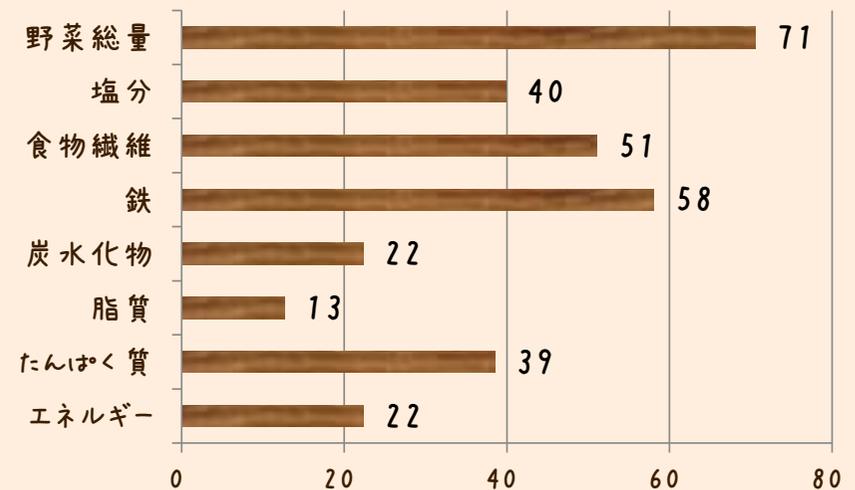




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

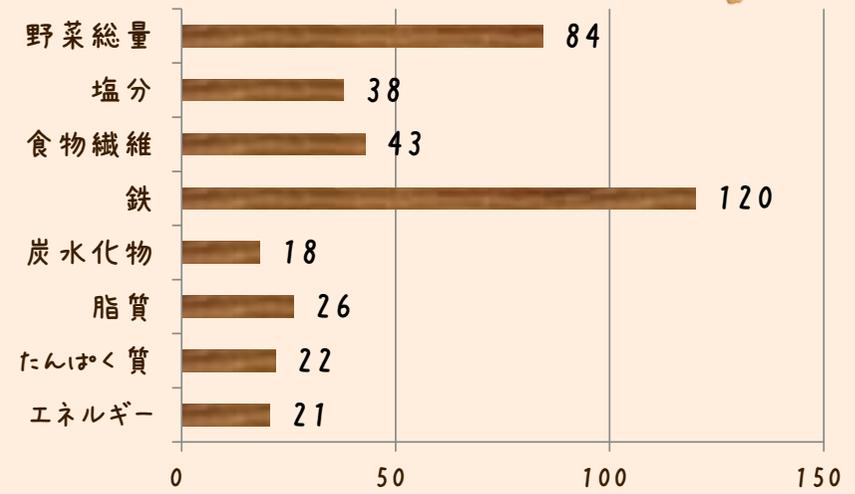


カロリー	458 kcal	塩分量	2.59 g
野菜量	247 g	総重量	747 g
たんぱく質	33.6 g	鉄	6.1 mg
脂質	7.2 g	食物繊維	9.2 g
炭水化物	65.8 g	糖質	56.6 g
主菜)	ささみのとうもろこしあんかけ		170 kcal
副菜)	ひじきと里芋の炒め煮		99 kcal
副菜)	小松菜の煮浸し		23 kcal
汁物)	かきたま汁		26 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	557 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	296 g	総重量	754 g
たんぱく質	25.1 g	鉄	6.9 mg
脂質	19.6 g	食物繊維	9 g
炭水化物	71.1 g	糖質	62.1 g
主菜) パプリカのカラフル肉詰め	269 kcal		
副菜) ひじきと里芋の炒め煮	99 kcal		
副菜) 小松菜の煮浸し	23 kcal		
汁物) かきたま汁	26 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)

