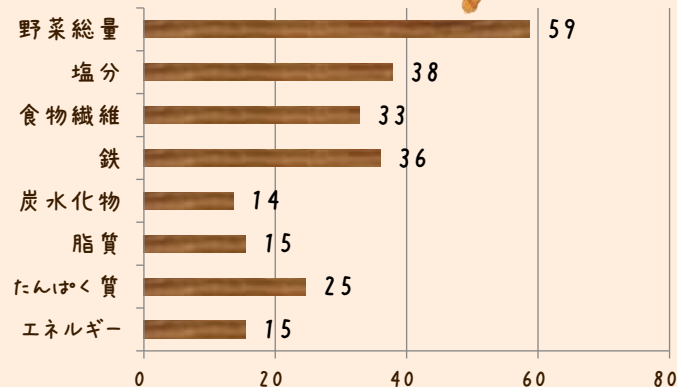




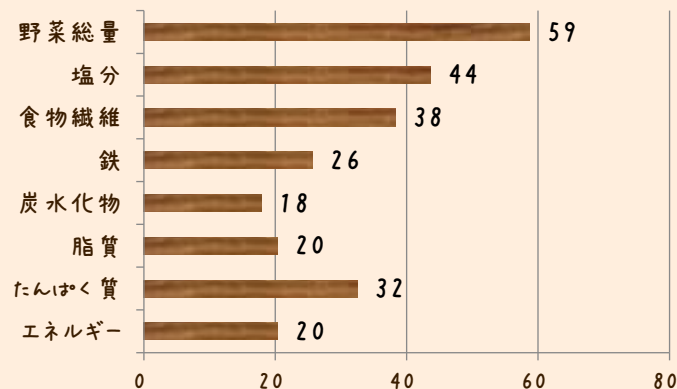
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	418 kcal	塩分量	2.84 g
野菜量	206 g	総重量	664 g
たんぱく質	28.3 g	鉄	2.7 mg
脂質	11.6 g	食物繊維	6.9 g
炭水化物	52.8 g	糖質	45.9 g
主菜)	鶏肉のごまサルサソース		169 kcal
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え		83 kcal
副菜)	きゅうりの和え物		12 kcal
汁物)	大豆もやしのスープ		14 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

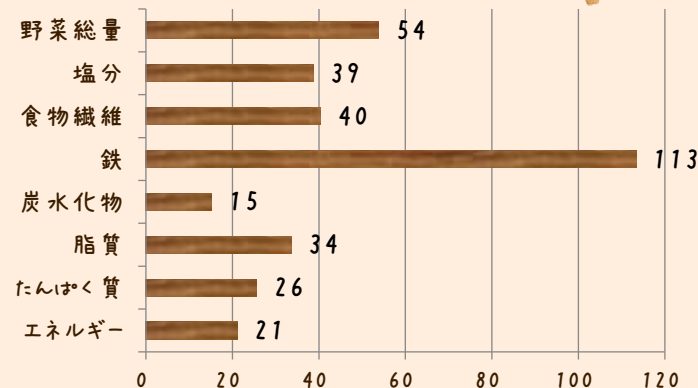
※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)





男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	569 kcal	塩分量	2.90 g
野菜量	189 g	総重量	713 g
たんぱく質	29.4 g	鉄	4.3 mg
脂質	25.2 g	食物繊維	8.5 g
炭水化物	58.9 g	糖質	50.4 g
主菜)	くるみ味噌の豆腐ハンバーグ		320 kcal
副菜)	こんにゃくとにんじんの白和え		83 kcal
副菜)	きゅうりの和え物		12 kcal
汁物)	大豆もやしのスープ		14 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)

