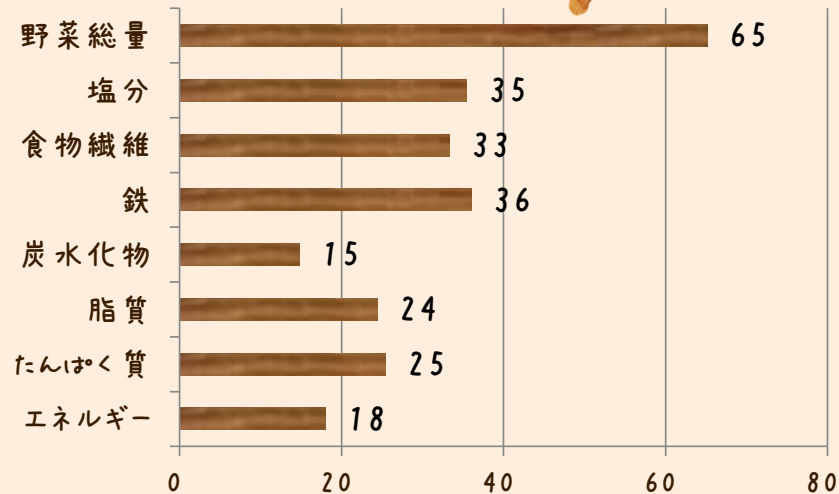
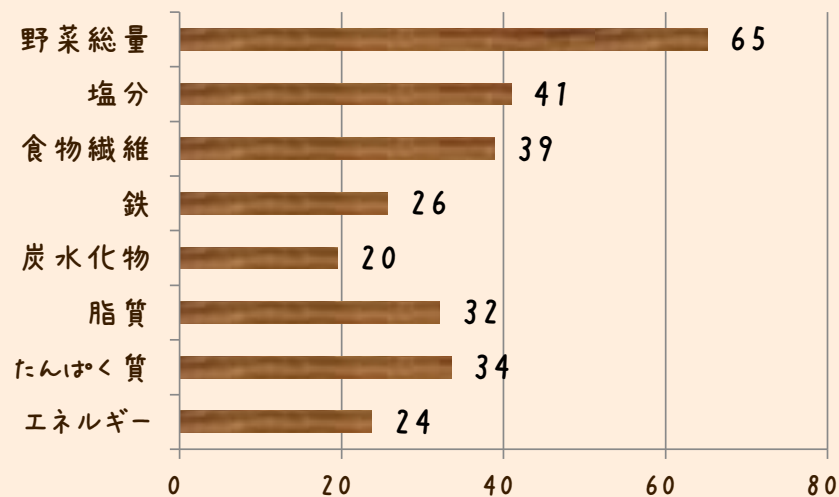




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

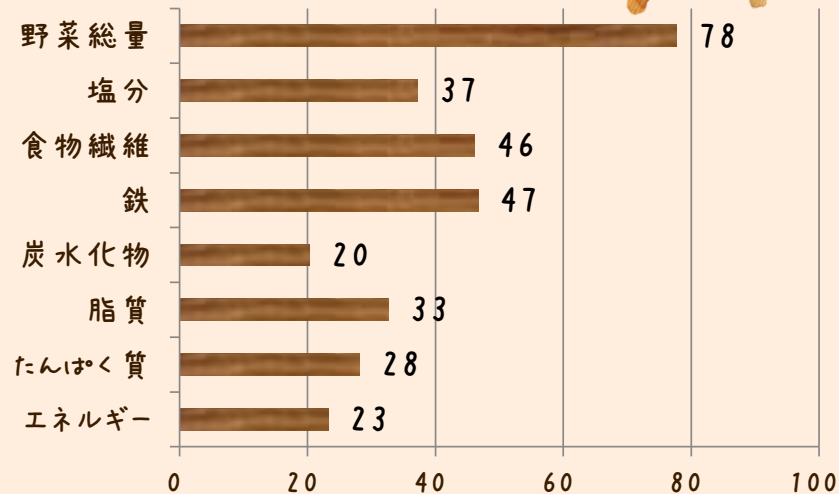


カロリー	487 kcal	塩分量	2.66 g
野菜量	228 g	総重量	689 g
たんぱく質	29.2 g	鉄	2.7 mg
脂質	18.3 g	食物繊維	7 g
炭水化物	57.5 g	糖質	50.5 g
主菜) チキンのオリーブオイル焼き	182 kcal		
副菜) 白菜のサラダ	56 kcal		
副菜) 青梗菜の中華炒め	61 kcal		
汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁	23 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

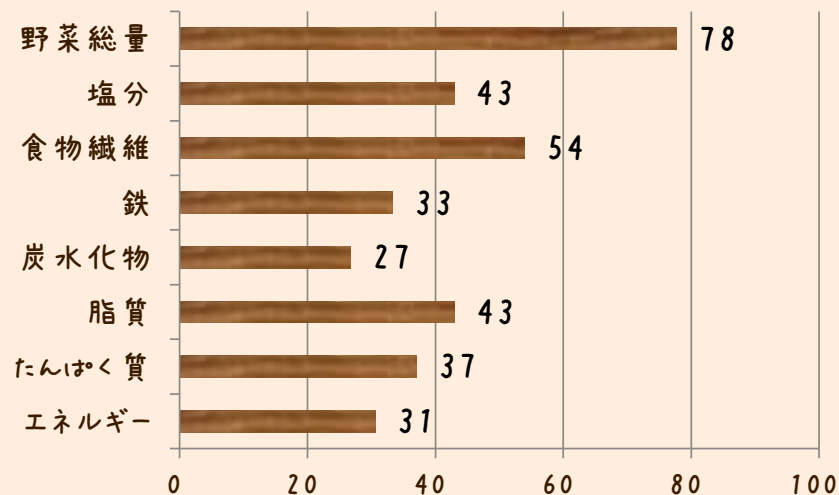
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 627 kcal 塩分量 2.79 g

野菜量 272 g 総重量 811 g

たんぱく質 32.3 g 鉄 3.5 mg

脂質 24.5 g 食物繊維 9.7 g

炭水化物 78.8 g 糖質 69.1 g

主菜) PREMiLを使った鶏肉とかぼちゃのクリームグラタン 322 kcal

副菜) 白菜のサラダ 56 kcal

副菜) 青梗菜の中華炒め 61 kcal

汁物) えのき茸と椎茸のすまし汁 23 kcal

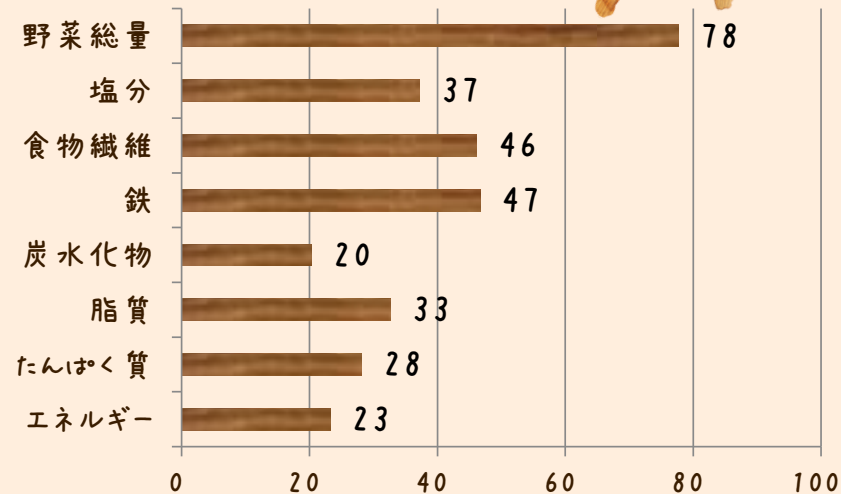
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

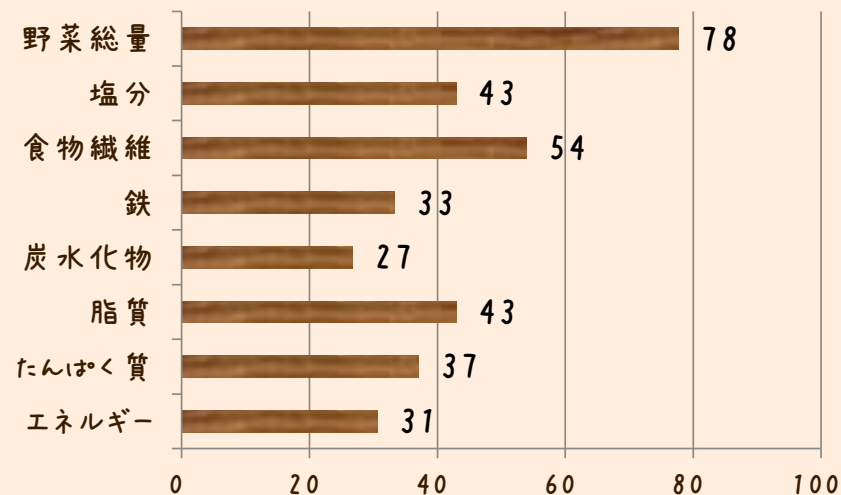
※メニュー写真の副菜、汁物は一例です



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 691 kcal 塩分量 2.77 g

野菜量 274 g 総重量 825 g

たんぱく質 31.3 g 鉄 7.5 mg

脂質 27.1 g 食物繊維 10.6 g

炭水化物 91.9 g 糖質 81.3 g

主菜) ピリ辛煮込み野菜カレー(冬野菜ver) 291 kcal

副菜) ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ 91 kcal

副菜) ヨーグルト(ソフィール) 49 kcal

汁物) 大根と白菜の中華スープ 12 kcal

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(150g) 248 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています