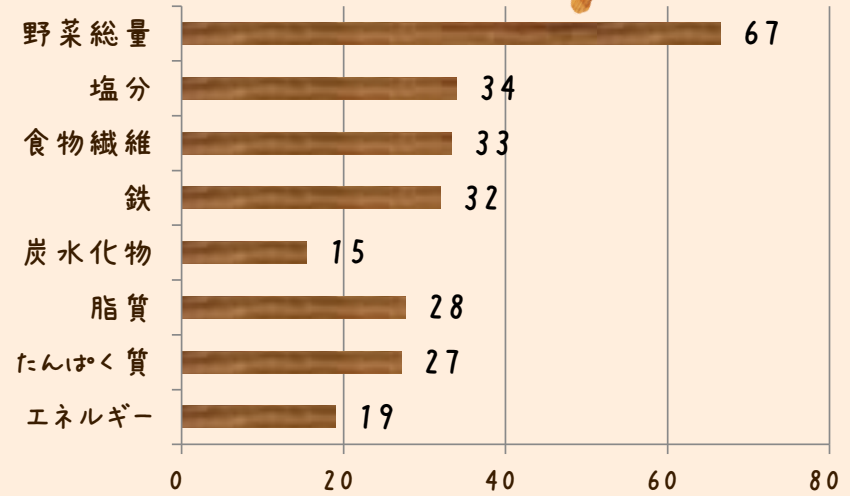
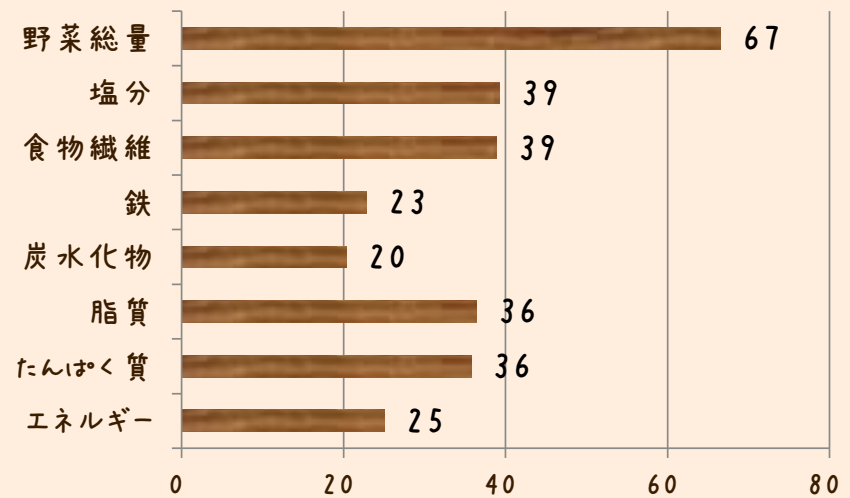




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

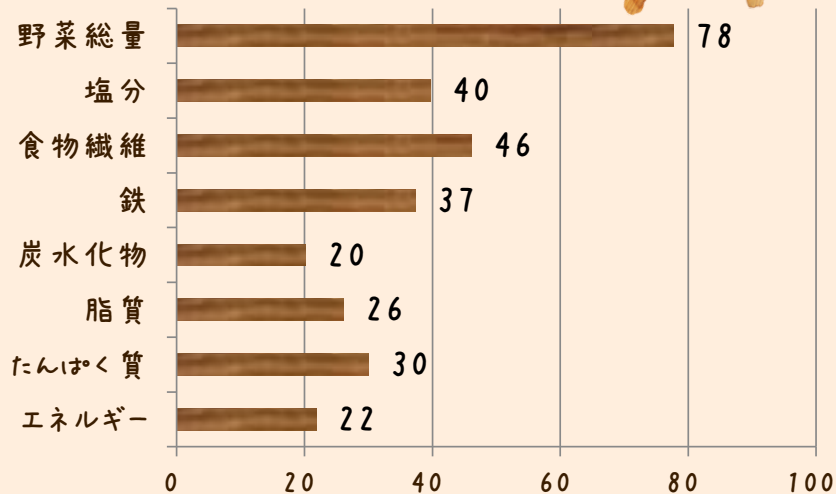


カロリー	513 kcal	塩分量	2.55 g
野菜量	233 g	総重量	700 g
たんぱく質	31.14 g	鉄	2.4 mg
脂質	20.74 g	食物繊維	7 g
炭水化物	59.89 g	糖質	52.9 g
主菜) さばのみろ煮	246 kcal		
副菜) ミックス野菜の炒め物	75 kcal		
副菜) きゅうりの浅漬け	11 kcal		
汁物) しめじとめかぶのすまし汁	16 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

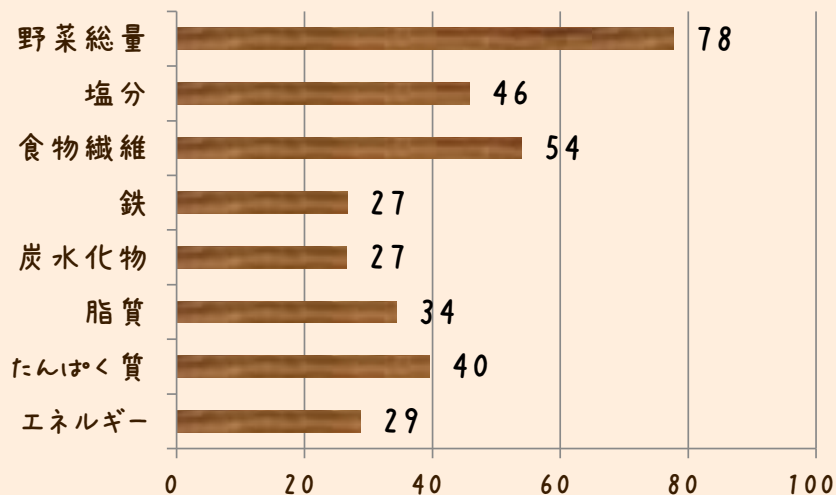
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 589 kcal 塩分量 2.98 g

野菜量 272 g 総重量 801 g

たんぱく質 34.5 g 鉄 2.8 mg

脂質 19.6 g 食物繊維 9.7 g

炭水化物 78.4 g 糖質 68.7 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) ミックス野菜の炒め物 75 kcal

副菜) きゅうりの浅漬け 11 kcal

汁物) しめじとめかぶのすまし汁 16 kcal

ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

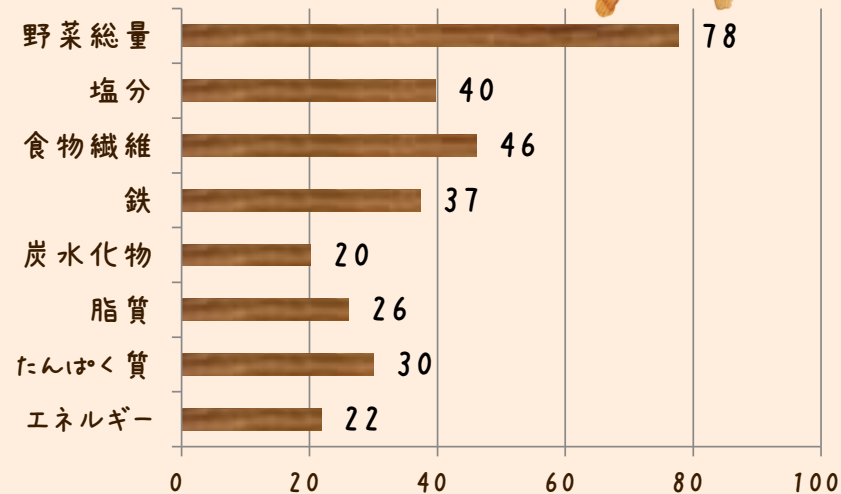
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

※メニュー写真の副菜、汁物は一例です

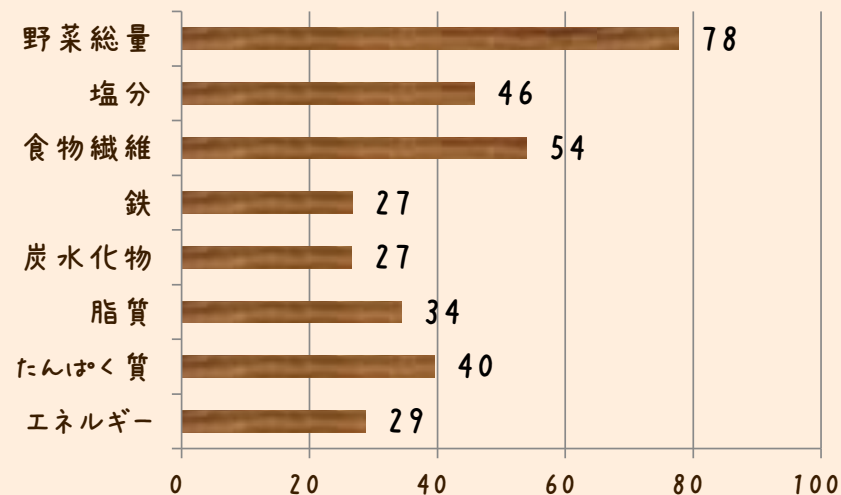




男性:栄養充足率(%表記)



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