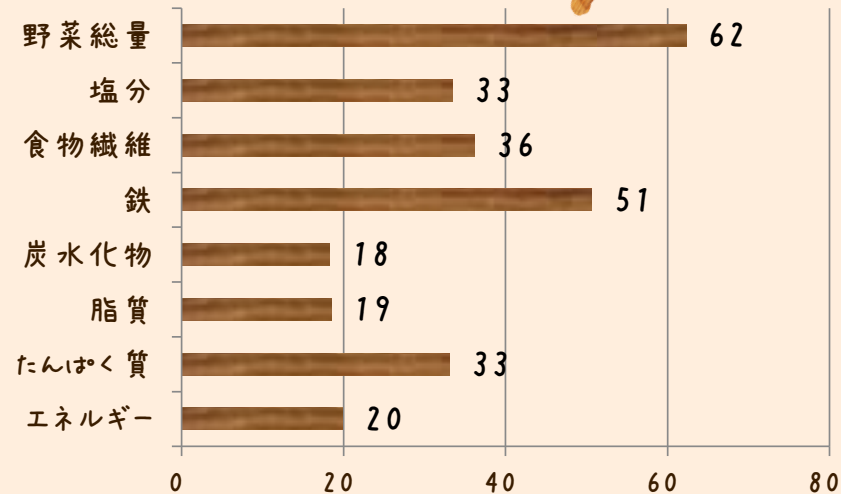
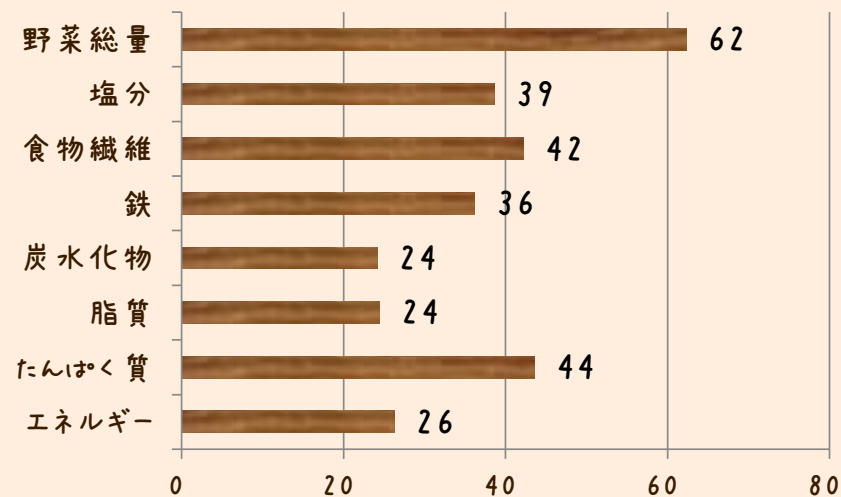




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

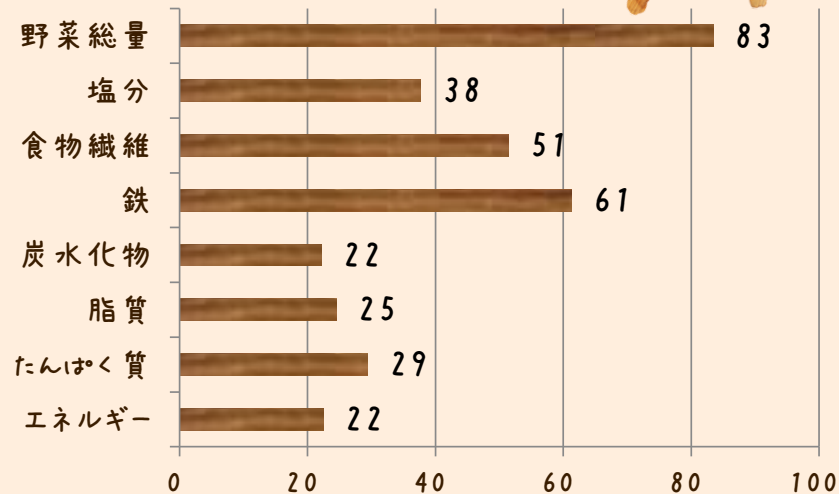


カロリー	538 kcal	塩分量	2.51 g
野菜量	218 g	総重量	698 g
たんぱく質	38 g	鉄	3.8 mg
脂質	13.9 g	食物繊維	7.6 g
炭水化物	71.1 g	糖質	63.5 g
主菜)	ささみの衣揚げレモンあん		253 kcal
副菜)	細切り野菜のサラダ		36 kcal
副菜)	小松菜の煮浸し		29 kcal
汁物)	えのき茸の豆乳みろ汁		55 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

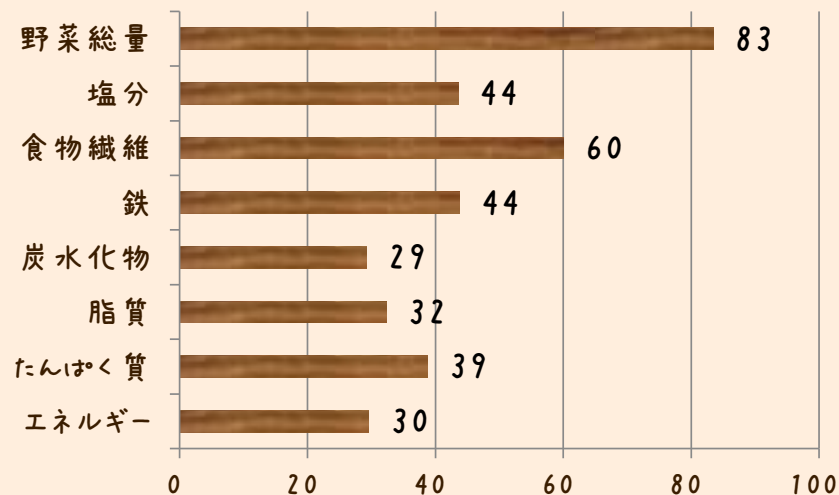
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 607 kcal 塩分量 2.83 g

野菜量 292 g 総重量 791 g

たんぱく質 33.8 g 鉄 4.6 mg

脂質 18.4 g 食物繊維 10.8 g

炭水化物 86.1 g 糖質 75.3 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) 細切り野菜のサラダ 36 kcal

副菜) 小松菜の煮浸し 29 kcal

汁物) えのき茸の豆乳みそ汁 55 kcal

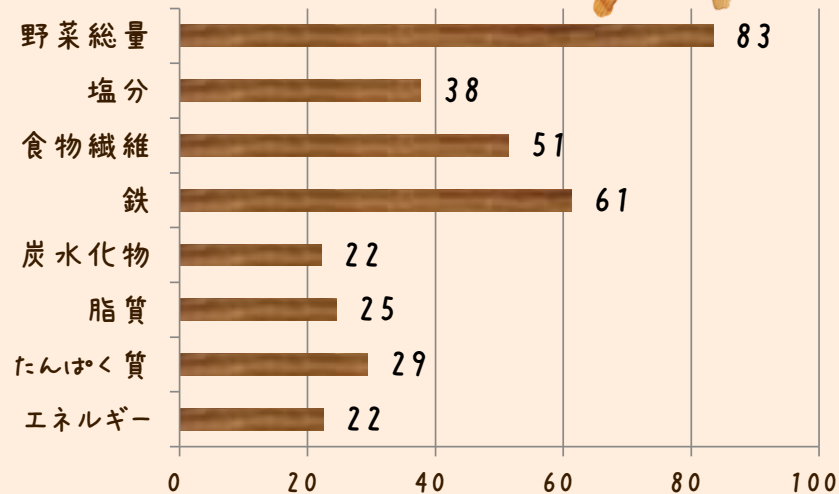
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

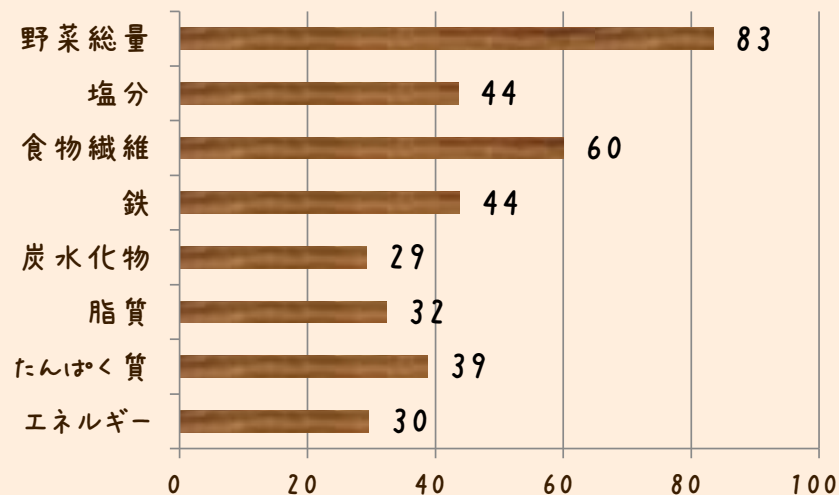
※メニュー写真の副菜、汁物は一例です



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