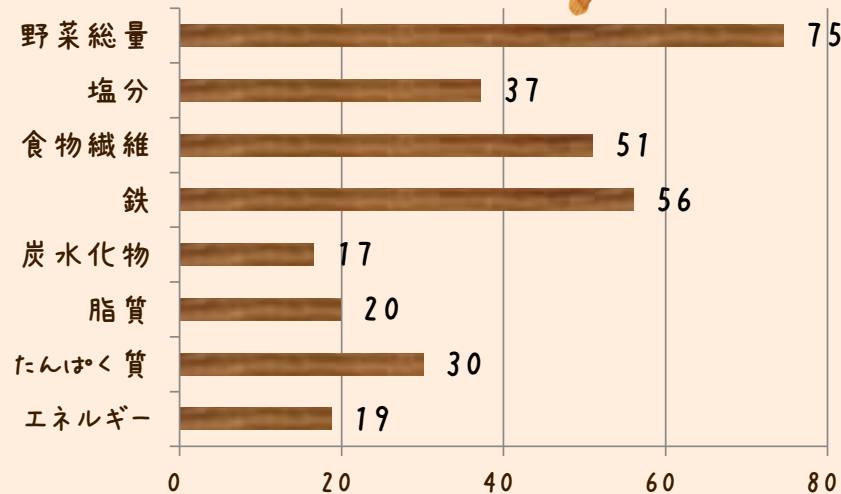
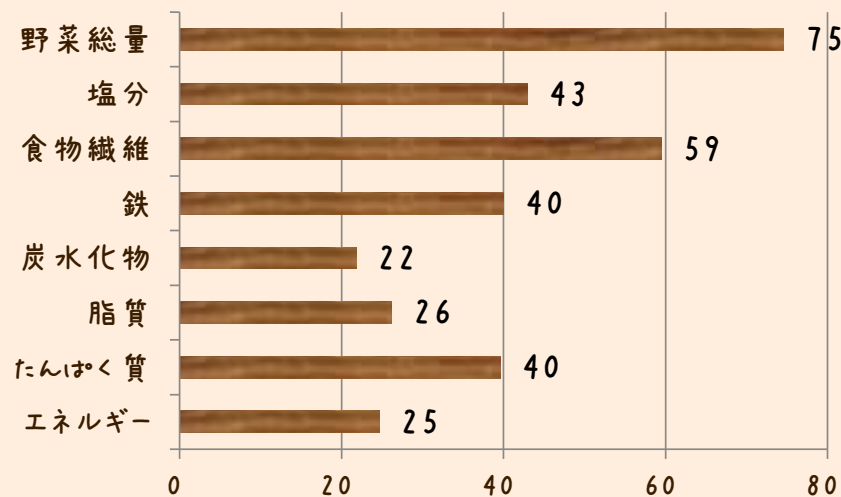




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)

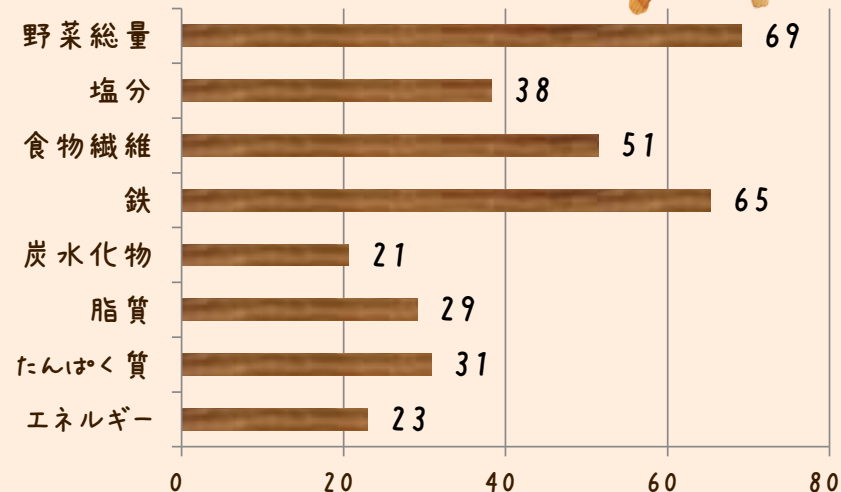


カロリー	505 kcal	塩分量	2.79 g
野菜量	261 g	総重量	747 g
たんぱく質	34.5 g	鉄	4.2 mg
脂質	14.9 g	食物繊維	10.7 g
炭水化物	64.2 g	糖質	53.5 g
主菜)	いかと豚肉のみそだれ炒め		206 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

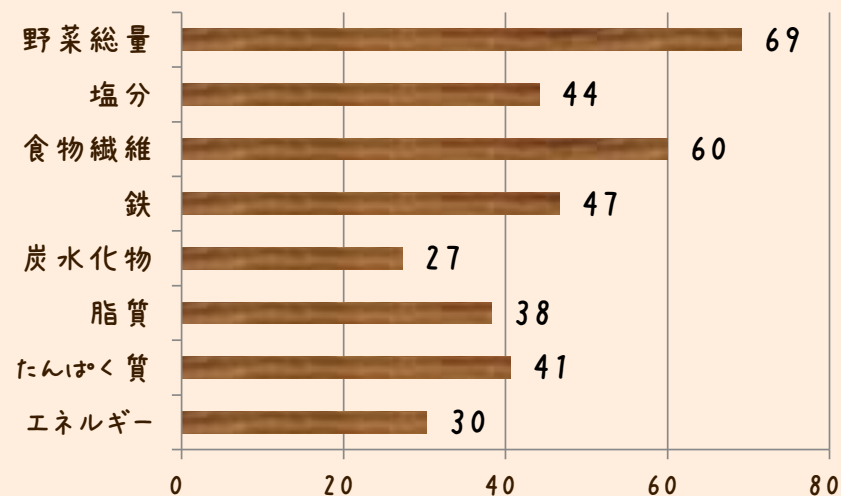
※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています



男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



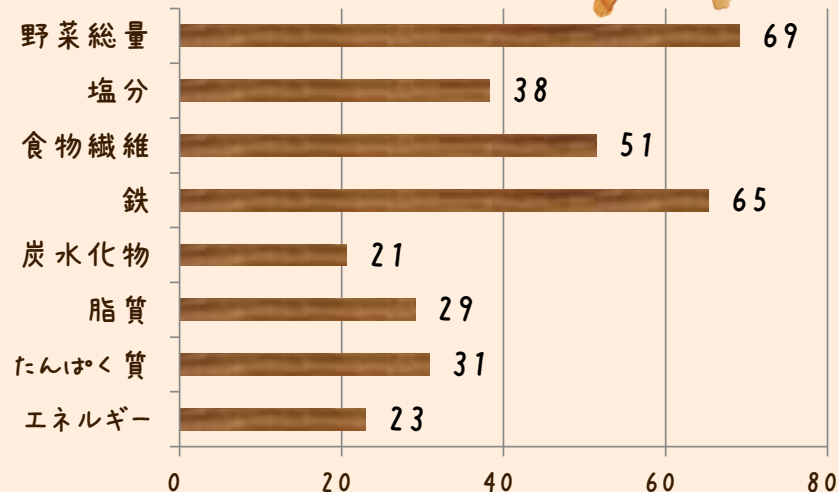
カロリー	621 kcal	塩分量	2.87 g
野菜量	242 g	総重量	830 g
たんぱく質	35.4 g	鉄	4.9 mg
脂質	21.8 g	食物繊維	10.8 g
炭水化物	80.2 g	糖質	69.4 g
主菜)	PREMiLを使った鶏肉とかぼちゃのクリームグラタン		322 kcal
副菜)	小松菜とにんじんのアーモンド炒め		67 kcal
副菜)	梅風味冷奴		49 kcal
汁物)	しめじのすまし汁		18 kcal
ご飯)	金芽米雑穀ごはん(100g)		165 kcal

※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています

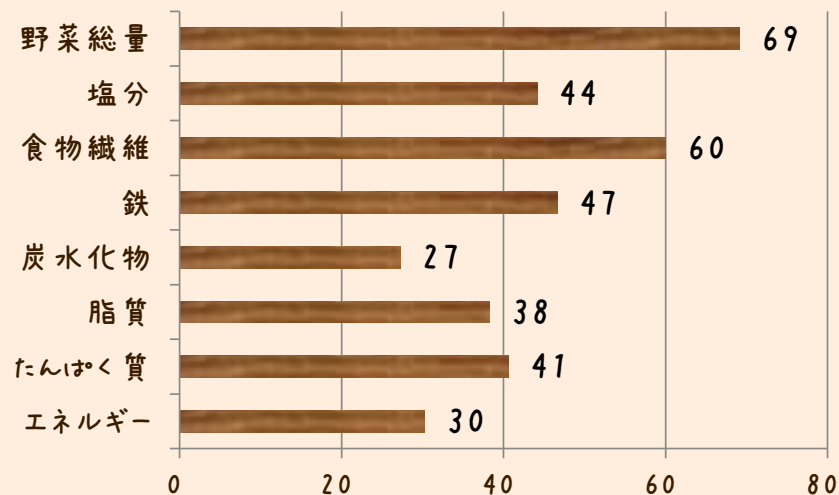
※メニュー写真の副菜、汁物は一例です



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