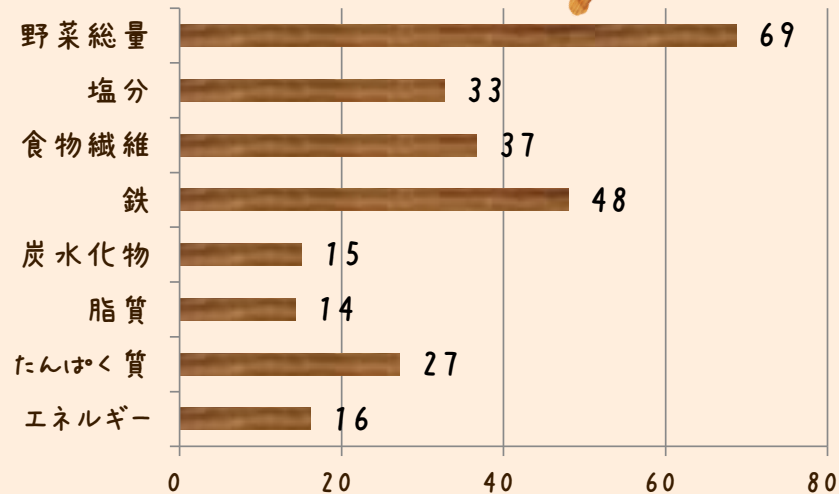




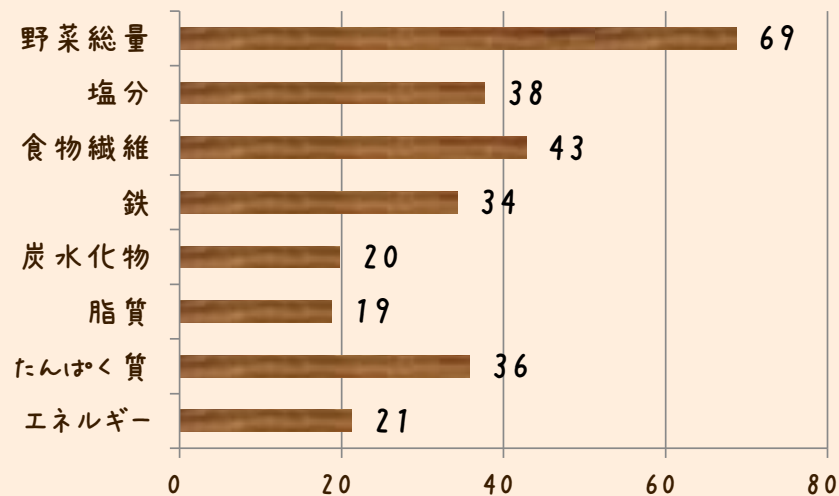
カロリー	436 kcal	塩分量	2.45 g
野菜量	241 g	総重量	695 g
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.6 mg
脂質	10.7 g	食物繊維	7.7 g
炭水化物	58.3 g	糖質	50.6 g
主菜) 鶏肉のなめこおろし煮	152 kcal		
副菜) ラタトゥイユ	70 kcal		
副菜) 鮭の小松菜和え	23 kcal		
汁物) とろろ昆布のみそ汁	26 kcal		
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g)	165 kcal		

※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)

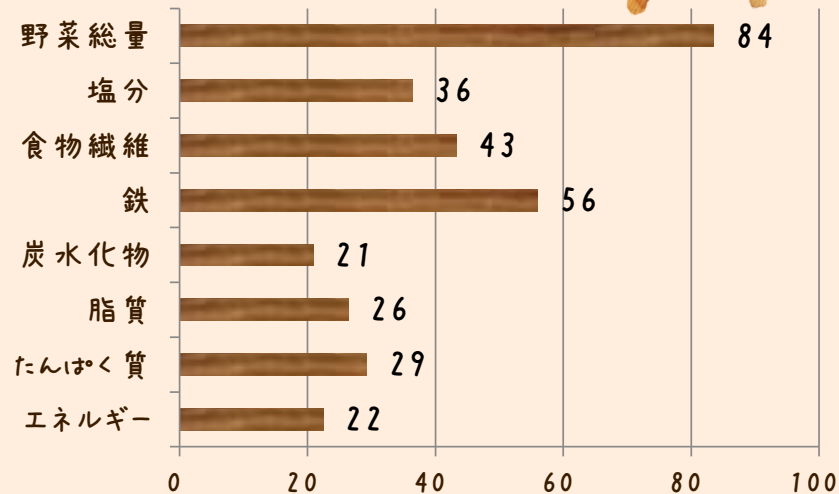


女性:栄養充足率(%表記)

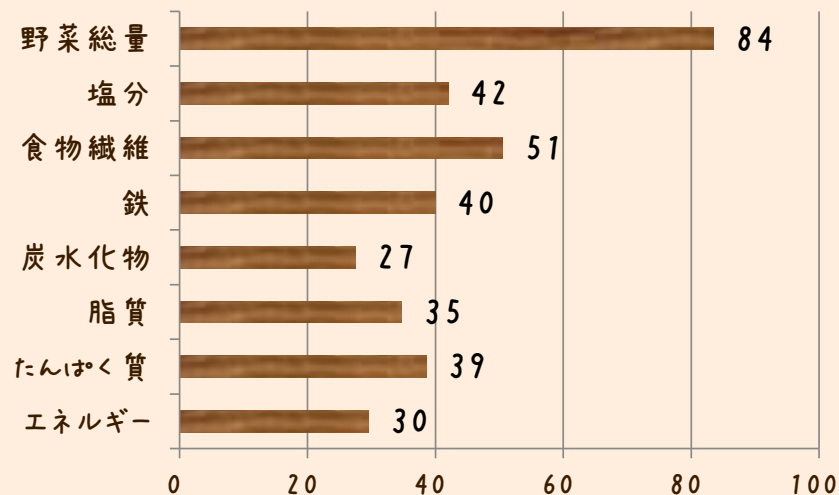




男性:栄養充足率(%表記)



女性:栄養充足率(%表記)



カロリー 606 kcal 塩分量 2.73 g

野菜量 293 g 総重量 798 g

たんぱく質 33.6 g 鉄 4.2 mg

脂質 19.8 g 食物繊維 9.1 g

炭水化物 81.0 g 糖質 71.9 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) ラタトゥイユ 70 kcal

副菜) 鮭の小松菜和え 23 kcal

汁物) とろろ昆布のみそ汁 26 kcal

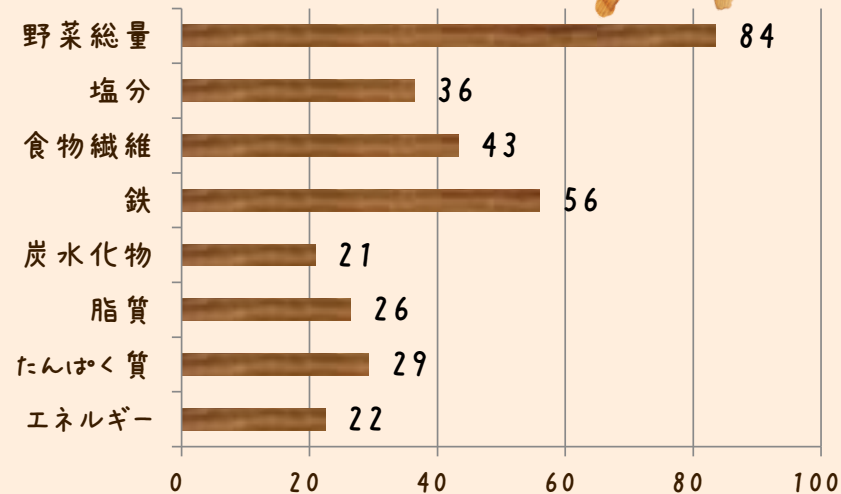
ご飯) 金芽米雑穀ごはん(100g) 165 kcal

※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

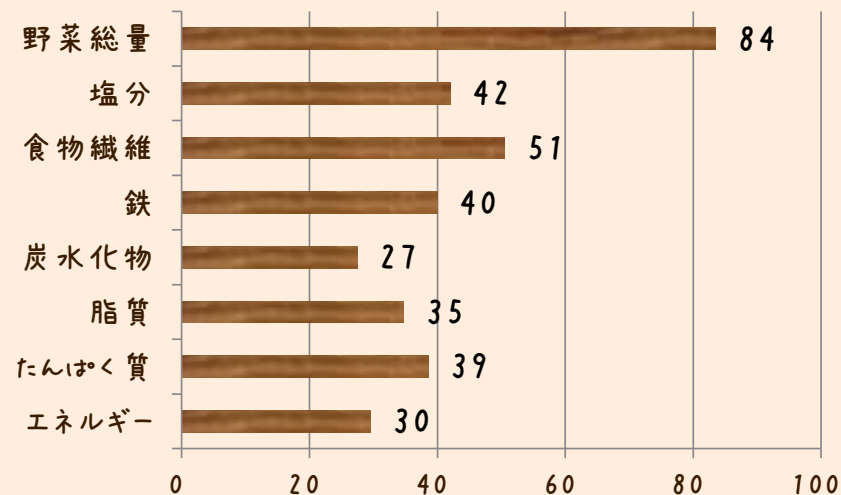


男性:栄養充足率(%表記)



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

女性:栄養充足率(%表記)



※日本人の食事摂取基準(8訂)を参照しています