

定食の主要な栄養成分と、1日の栄養摂取基準と比較した充足率をご紹介します。

※日本人の食事摂取基準(2015年度版)を参照しています。

※30歳～49歳(身体活動レベルII)を基準値としています。

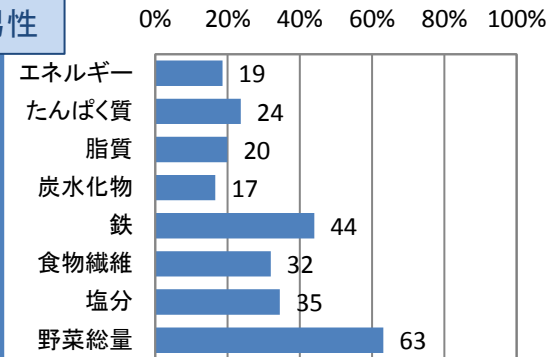
【日替わり】 さばの焼き浸し定食



日替わり定食の栄養成分	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	14.7 g
炭水化物	63.4 g
鉄	3.3 mg
食物繊維	6.4 g
塩分	2.76 g
野菜総量	221 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	720 g

さばの焼き浸し	222 kcal
里芋のごまみそ煮	89 kcal
小松菜ともやしのしょうが酢和え	16 kcal
春雨スープ	22 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal
※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal	

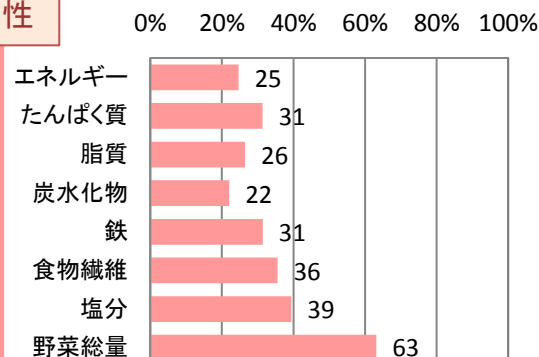
男性



1日の栄養摂取基準値

エネルギー 2650kcal
たんぱく質 109g
脂質 74g
炭水化物 381g
鉄 7.5mg
食物繊維 20g
塩分 8g

女性



1日の栄養摂取基準値

エネルギー 2000kcal
たんぱく質 83g
脂質 56g
炭水化物 288g
鉄 10.5mg
食物繊維 18g
塩分 7g

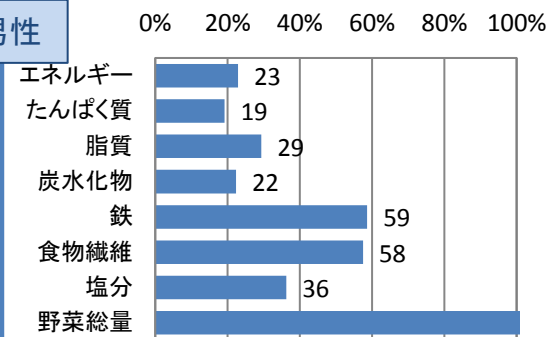
【週替わり】 夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～定食



週替わり定食の栄養成分	
エネルギー	607 kcal
たんぱく質	21 g
脂質	21.6 g
炭水化物	85.1 g
鉄	4.4 mg
食物繊維	11.5 g
塩分	2.90 g
野菜総量	408 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	945 g

夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～	336 kcal
里芋のごまみそ煮	89 kcal
小松菜ともやしのしょうが酢和え	16 kcal
春雨スープ	22 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal
※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal	

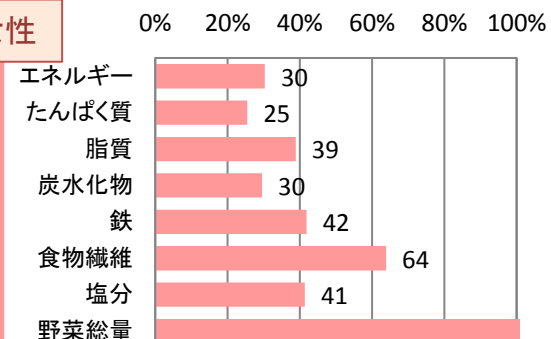
男性



1日の栄養摂取基準値

エネルギー 2650kcal
たんぱく質 109g
脂質 74g
炭水化物 381g
鉄 7.5mg
食物繊維 20g

女性



1日の栄養摂取基準値

エネルギー 2000kcal
たんぱく質 83g
脂質 56g
炭水化物 288g
鉄 10.5mg
食物繊維 18g
塩分 7g