

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】 韓国風焼肉定食

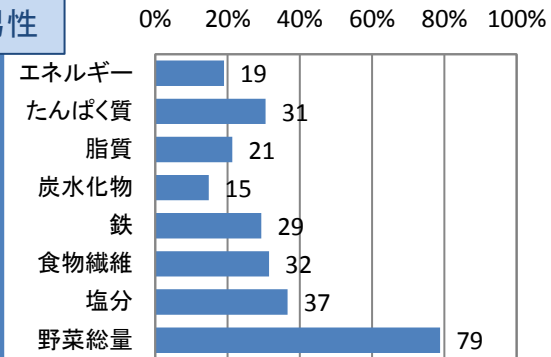


日替わり定食の栄養成分	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	33.4 g
脂質	15.7 g
炭水化物	56.5 g
鉄	2.2 mg
食物繊維	6.3 g
塩分	2.93 g
野菜総量	276 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	683 g

韓国風焼肉	223 kcal
ピーマンのサラダ	85 kcal
中華きゅうり	14 kcal
じゃがいものみそ汁	38 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal

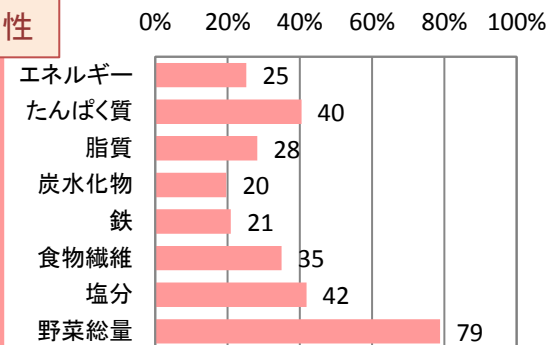
男性



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

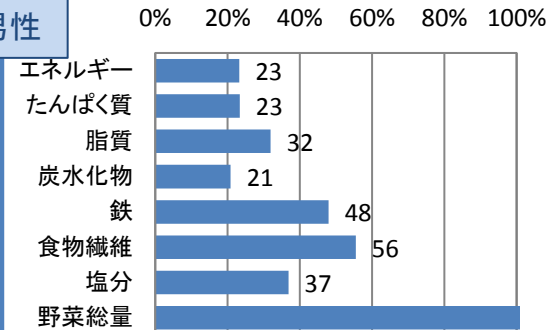


週替わり定食の栄養成分	
エネルギー	617 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	23.5 g
炭水化物	79.4 g
鉄	3.6 mg
食物繊維	11.1 g
塩分	2.95 g
野菜総量	458 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	904 g

夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～	336 kcal
ピーマンのサラダ	85 kcal
中華きゅうり	14 kcal
じゃがいものみそ汁	38 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal

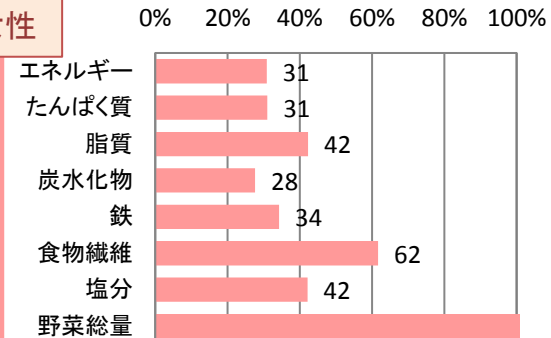
男性



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