

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】 さわらの焼き浸し

定食

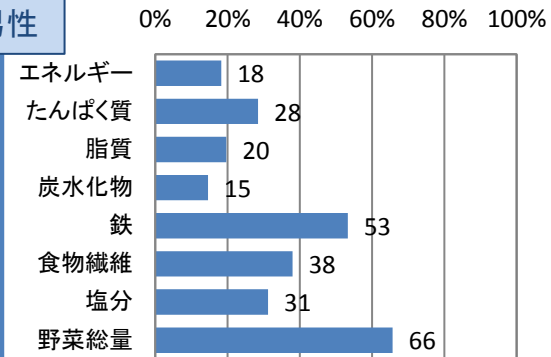


日替わり定食の栄養成分	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	14.5 g
炭水化物	55.8 g
鉄	4 mg
食物繊維	7.6 g
塩分	2.50 g
野菜総量	230 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	711 g

さわらの焼き浸し	203 kcal
なすの煮物	34 kcal
くらげのごま酢和え	64 kcal
ごぼうのみそ汁	40 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal

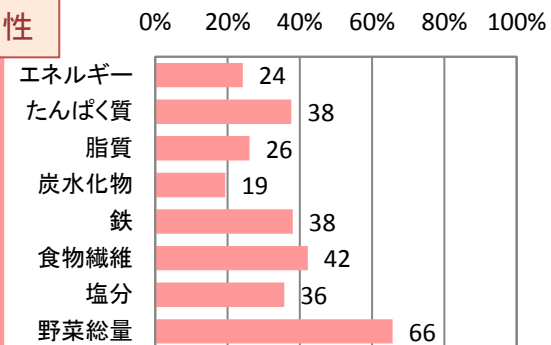
男性



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

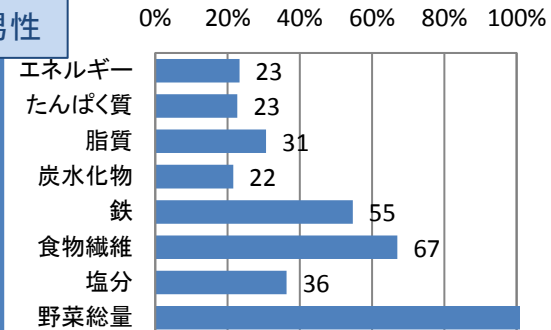


週替わり定食の栄養成分	
エネルギー	618 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	22.6 g
炭水化物	82.2 g
鉄	4.1 mg
食物繊維	13.4 g
塩分	2.91 g
野菜総量	447 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	933 g

夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～	336 kcal
なすの煮物	34 kcal
くらげのごま酢和え	64 kcal
ごぼうのみそ汁	40 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal

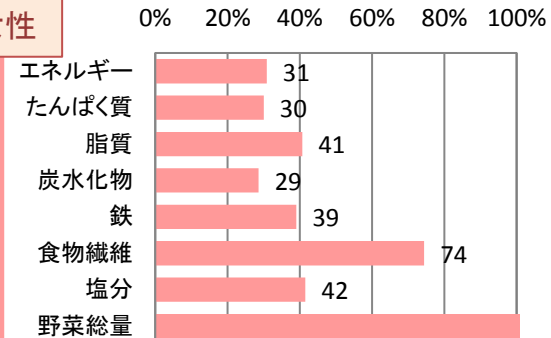
男性



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