

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。

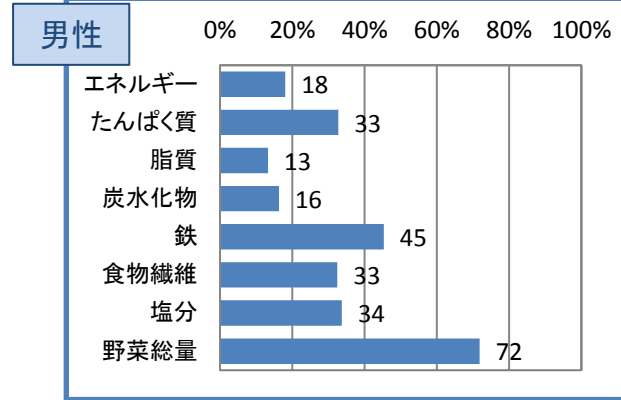
【日替わり】 鶏肉のしそ焼き定食



日替わり定食の栄養成分	
エネルギー	479 kcal
たんぱく質	35.8 g
脂質	9.8 g
炭水化物	62.2 g
鉄	3.4 mg
食物繊維	6.5 g
塩分	2.70 g
野菜総量	252 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	735 g

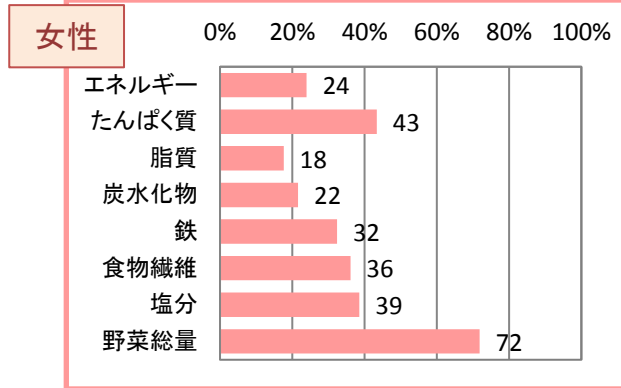
鶏肉のしそ焼き	146 kcal
ぎんなんとたけのこの煮物	88 kcal
ごまよこし	31 kcal
つみれ汁	70 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal



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



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

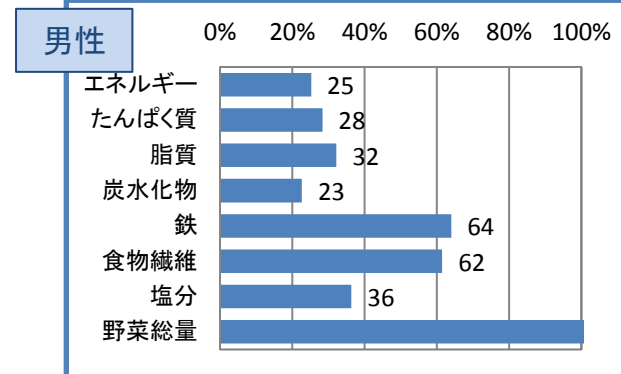
【週替わり】 夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～定食



週替わり定食の栄養成分	
エネルギー	669 kcal
たんぱく質	31 g
脂質	23.7 g
炭水化物	86.4 g
鉄	4.8 mg
食物繊維	12.3 g
塩分	2.91 g
野菜総量	458 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	987 g

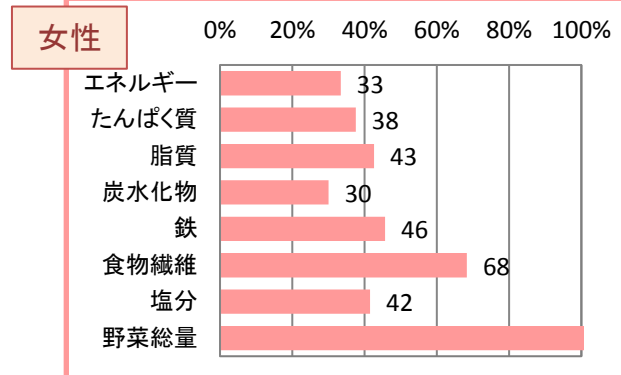
夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～	336 kcal
ぎんなんとたけのこの煮物	88 kcal
ごまよこし	31 kcal
つみれ汁	70 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal

※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal



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



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