

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。

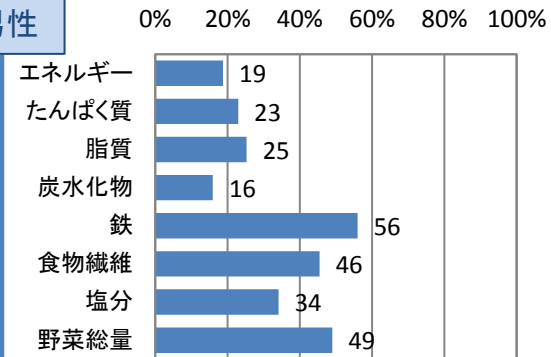
【日替わり】 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ定食



日替わり定食の栄養成分	
エネルギー	498 kcal
たんぱく質	25 g
脂質	18.6 g
炭水化物	61 g
鉄	4.2 mg
食物繊維	9.1 g
塩分	2.73 g
野菜総量	172 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	743 g

厚揚げのピリ辛きのこあんかけ	256 kcal
ちくわとごぼうの炒り煮	59 kcal
だいこんサラダ	28 kcal
なめこのスープ	11 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal
※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal	

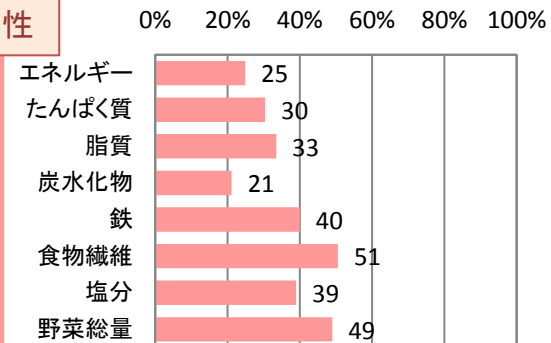
男性



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

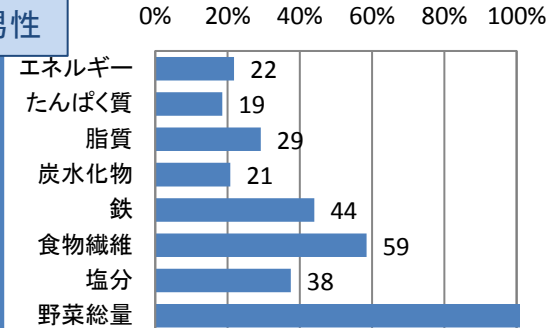
【週替わり】 夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～定食



週替わり定食の栄養成分	
エネルギー	578 kcal
たんぱく質	20 g
脂質	21.5 g
炭水化物	79 g
鉄	3.3 mg
食物繊維	11.7 g
塩分	3.00 g
野菜総量	382 g
総重量 ※金芽米100gとしての総重量	882 g

夏野菜カレー～デトックスドリンク付き～	336 kcal
ちくわとごぼうの炒り煮	59 kcal
だいこんサラダ	28 kcal
なめこのスープ	11 kcal
金芽米ご飯(100g)	144 kcal
※新玄米の場合131kcal雑穀米の場合190kcal	

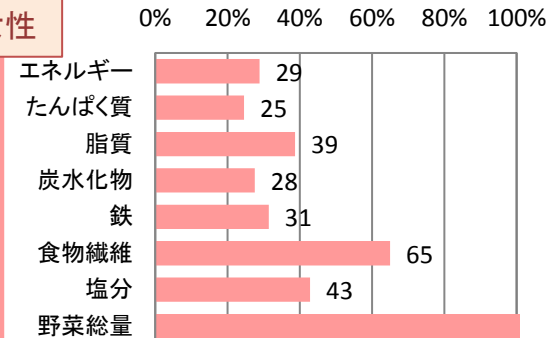
男性



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