

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
カレー	おかずのみ	196	5.6	2	16.4	0.8	3.4
	白米100g	364	8.1	2.3	53.5	1.1	3.4
	白米150g	448	9.3	2.4	72	1.2	3.4
	白米200g	532	10.6	2.6	90.6	1.4	3.4
	白米250g	616	11.8	2.7	109.1	1.5	3.4
松花堂		634	27.6	19.4	91	4.2	2.3
特製弁当		468	10.7	12.5	77.4	4.8	1.4
鶏の唐揚げ1切れ		106	6.1	6.8	4.3	0.0	0.5
ささみ梅しそ巻		31.8	4.68	0.1	2.79	0.1	0.8
肉団子		45	4.4	0.8	4.9	0.9	0.3

ごはん別 栄養価比較表

白米	200g	336	5.0	0.6	74.2	0.6	0.0
玄米	200g	330	5.6	2.0	71.2	2.8	0.0
雑穀米	200g	296	5.1	0.8	64.4	0.9	0.0
チャーハン	200g	397	5.3	9.6	68.7	0.6	1.9
炊き込みごはん	200g	326	6.3	1.8	67.9	0.7	1.2

※副食については「がんもどきの煮物」、「ほうれん草のおひたし」が入った場合を例に計算しております。

当店は毎日副食の内容が替わりますので多少の誤差が生じます。

※あさのや弁当は毎日内容が替わります。「がんもどきの煮物」、「いんげんとちくわの甘辛煮」、「小松菜のおひたし」、「さつま芋の天ぷら」、「大根サラダ」、「ブロッコリーの胡麻和え」、「きんぴらごぼう」が入った場合を例に計算しております。

※特製弁当は毎日内容が替わります。「ミートコロッケ」、ご飯は雑穀米150gが入った場合を例に計算しております。

※日替弁当については 金曜日に配布するメニュー表に掲載予定です。

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
男性 18～29歳	1日の目標量	2650	86～132	59～88	331～430	8g未満
	1食の目標量	883	28～44	19～29	110～143	2.7
男性 30～49歳	1日の目標量	2650	86～132	59～88	331～430	8g未満
	1食の目標量	883	28～44	19～29	110～143	2.7
男性 50～69歳	1日の目標量	2450	80～123	55～81	306～398	8g未満
	1食の目標量	816	26～41	18～27	102～132	2.7
男性 70歳以上	1日の目標量	2200	72～110	49～73	275～358	8g未満
	1食の目標量	733	24～36	16～24	91～119	2.7

女性 18～29歳	1日の目標量	1950	63～98	44～65	244～317	7g未満
	1食の目標量	650	21～32	19～21	81～105	2.3
女性 30～49歳	1日の目標量	2000	65～100	44～66	250～325	7g未満
	1食の目標量	666	21～33	19～22	83～108	2.3
女性 50～69歳	1日の目標量	1900	62～95	43～63	238～309	7g未満
	1食の目標量	633	20～31	14～21	79～103	2.3
女性 70歳以上	1日の目標量	1750	57～88	39～58	219～284	7g未満
	1食の目標量	583	19～29	13～19	73～94	2.3

[日本人の食事摂取基準 2015版より]

※身体活動レベル ふつう(座位中心の仕事だが職場内での移動や立位での作業、接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む)で設定しました。

ご自分に合った食事量の調整にお役立てください。

栄養価計算: 栄養サポートネットワーク合同会社

参考: 厚生労働省eヘルスネット、消費者庁HP、相模原市保健所 健康増進課資料