

## 保存版

# あさのやメニュー栄養成分一覧表

ご飯の量 調整いたします。お申し付けください。

白米はどの量でも同じお値段です。

玄米・雑穀米・チャーハンについては 100g、150g、200g については+50 円(税込 54 円)  
250g は+100 円(税込 108 円)

おかずのみは-150 円(税込 162 円)となります。

相模原市南区東林間 4-38-9

☎ 042-701-7969



# 保存版 あさのやメニュー 栄養成分一覧表

		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)
から揚げ 弁当	おかずのみ	483	23.4	32.7	22.1	3.7	2.9
	白米100g	651	25.9	33	59.2	4	2.9
	白米150g	735	27.1	33.1	77.7	4.1	2.9
	白米200g	819	28.4	33.3	96.3	4.3	2.9
	白米250g	903	29.6	33.4	114.8	4.4	2.9
から揚げ コロッケ 弁当	おかずのみ	392	16.1	21.4	32.7	3	2.4
	白米100g	560	18.6	21.7	69.8	3.3	2.4
	白米150g	644	19.8	21.8	88.3	3.4	2.4
	白米200g	728	21.1	22	106.9	3.6	2.4
	白米250g	812	22.3	22.1	125.4	3.7	2.4
あさのや 弁当	おかずのみ	184	6.4	9.3	20.2	4.5	1.2
	白米100g	352	8.9	9.6	57.3	4.8	1.2
	白米150g	436	10.1	9.7	75.8	4.9	1.2
	白米200g	520	11.4	9.9	94.4	5.1	1.2
	白米250g	604	12.6	10	112.9	5.2	1.2
ハンバー グ 弁当	おかずのみ	319	16.9	13.8	30.8	5.5	2.9
	白米100g	487	19.4	14.1	67.9	5.8	2.9
	白米150g	571	20.6	14.2	86.4	5.9	2.9
	白米200g	655	21.9	14.4	105	6.1	2.9
	白米250g	739	23.1	14.5	123.5	6.2	2.9
幕の内 弁当	おかずのみ	394	26.6	23	20.2	3.4	3.1
	白米100g	562	29.1	23.3	57.3	3.7	3.1
	白米150g	646	30.3	23.4	75.8	3.8	3.1
	白米200g	730	31.6	23.6	94.4	4	3.1
	白米250g	814	32.8	23.7	112.9	4.1	3.1
中華 弁当	おかずのみ	441	15.1	19.6	37.1	4.7	2.9
	白米100g	609	17.6	19.9	74.2	5	2.9
	白米150g	693	18.8	20	92.7	5.1	2.9
	白米200g	777	20.1	20.2	111.3	5.3	2.9
	白米250g	861	21.3	20.3	129.8	5.4	2.9
サバの 塩焼き 弁当	おかずのみ	312	14.6	20.8	15.4	2.9	1.9
	白米100g	480	17.1	21.1	52.5	3.2	1.9
	白米150g	564	18.3	21.2	71	3.3	1.9
	白米200g	648	19.6	21.4	89.6	3.5	1.9
	白米250g	732	20.8	21.5	108.1	3.6	1.9
黒酢の 酢豚弁当	おかずのみ	442	18.3	25.1	35.3	5.6	2.6
	白米100g	610	20.8	25.4	72.4	5.9	2.6
	白米150g	694	22	25.5	90.9	6	2.6
	白米200g	778	23.3	25.7	109.5	6.2	2.6
	白米250g	862	24.5	25.8	128	6.3	2.6
焼肉 弁当	おかずのみ	410	19.2	27.1	20.5	3.2	2
	白米100g	578	21.7	27.4	57.6	3.5	2
	白米150g	662	22.9	27.5	76.1	3.6	2
	白米200g	746	24.2	27.7	94.7	3.8	2
	白米250g	830	25.4	27.8	113.2	3.9	2
ミックス 弁当	おかずのみ	409	19.1	23.8	32.7	2.1	2.8
	白米100g	577	21.6	24.1	69.8	2.4	2.8
	白米150g	661	22.8	24.2	88.3	2.5	2.8
	白米200g	745	24.1	24.4	106.9	2.7	2.8
	白米250g	829	25.3	24.5	125.4	2.8	2.8
サバの みそ煮 弁当	おかずのみ	280	18	12.7	23.8	3.8	2.3
	白米100g	448	20.5	13	60.9	4.1	2.3
	白米150g	532	21.7	13.1	79.4	4.2	2.3
	白米200g	616	23	13.3	98	4.4	2.3
	白米250g	700	24.2	13.4	116.5	4.5	2.3
とんかつ 弁当	おかずのみ	535	72.2	36.6	30.3	3.5	1.7
	白米100g	703	74.7	36.9	67.4	3.8	1.7
	白米150g	787	75.9	37	85.9	3.9	1.7
	白米200g	871	77.2	37.2	104.5	4.1	1.7
	白米250g	955	78.4	37.3	123	4.2	1.7

		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