

メニューカードの 栄養情報



POINT

目安量は男女共、
身体活動レベルⅡを
基準にしています。
身体活動レベルⅡとは
「通学やアルバイトで2時間
程度歩く他に1時間程度の
運動をしている」活動量です。



エネルギー
214kcal

エネルギー量

基礎代謝量と運動量で必要量が決まります。

1日の目安摂取量 男性 **2600kcal** 女性 **1950kcal**

タンパク質
16.5g

タンパク質

筋肉や臓器など、身体を構成する要素です。

1日の目安摂取量 男性 **85g** 女性 **63g**

脂質
12.1g

脂質

細胞膜の成分や、ホルモンの材料になります。

1日の目安摂取量 男性 **81g** 女性 **61g**

炭水化物
12.1g

炭水化物

身体の主要なエネルギー源。

1日の目安摂取量 男性 **384g** 女性 **288g**

食塩相当量
1.6g

食塩相当量

麺類、煮物等は、汁も含めた量を表示しています。

1日の目安摂取量 男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

カルシウム
30mg

カルシウム

歯や骨の主要な構成成分です。

1日の目安摂取量 男性 **800mg** 女性 **650mg**

野菜量
87g

野菜量

緑黄色野菜とその他の野菜の合計量です。
いも類、きのこ類は含みません。

1日の目安摂取量 **350g**

食材中のアレルゲン



アレルギー表示

使用食材に含まれるアレルギー物質を表示しています。
アレルギーが発症しないことを保証するものではありません。