

メニューカードの 栄養情報を活用しよう!

Simmered chicken and vegetables in tomato based soup

鶏と野菜のトマト煮込み

TORI TO YASAI NO TOMATO NIKOMI



エネルギー 302kcal
 タンパク質 21.5g
 脂質 15.4g
 炭水化物 22.3g
 食塩相当量 1.9g
 カルシウム 43mg
 野菜量 124g

食材中のアレルゲン
 Wheat 小麦
 Milk 乳
 Mackerel さば
 Chicken 鶏肉
 Soybean 大豆

組価 **¥275**
 (本体価格¥250) (税額¥25)

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 302kcal
 タンパク質 21.5g
 脂質 15.4g
 炭水化物 22.3g
 食塩相当量 1.9g
 カルシウム 43mg
 野菜量 124g

食材中のアレルゲン
 Wheat 小麦
 Milk 乳
 Mackerel さば
 Chicken 鶏肉
 Soybean 大豆

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。生協食堂では、1日必要エネルギーの85%を食事から摂ることを提案しています。

1日の目安摂取量 男性 **2650kcal** 女性 **2000kcal**

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 **86g** 女性 **65g**

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 **82g** 女性 **62g**

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 **391g** 女性 **295g**

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

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

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**

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。