

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



組価 **¥275**
(本体価格¥250) (税額¥25)

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

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

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
21.5g

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 **86g** 女性 **65g**

脂質
15.4g

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
22.3g

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
1.9g

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
43mg

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
124g

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。

食材中のアレルゲン

