

## 八重洲大飯店 栄養価

### ● 爛鶏煨麵

エネルギー	494kcal
たんぱく質	30.2g
カリウム	1342mg
リン	578mg
ビタミンK	73μg
ビタミンB1	1.73mg
ビタミンB2	0.52mg
ナイアシン	18.7mg
ビタミンB6	0.77mg
パントテン酸	4.01mg

### 鉄分たっぷりメニュー

### ● 什景湯麵

エネルギー	762kcal
たんぱく質	50.8g
カリウム	1199mg
マグネシウム	115mg
リン	611mg
鉄	5.1mg
亜鉛	4.5mg
銅	0.61mg
セレン	60μg
クロム	4μg
ビタミンD	8.8μg
ビタミンE	2.5mg
ビタミンK	73μg
ビタミンB1	1.10mg
ビタミンB2	1.02mg
ナイアシン	12.3mg
ビタミンB6	0.72mg
ビタミンB12	12.7μg
葉酸	425μg
パントテン酸	5.12mg
ビオチン	68.5μg

### ● 蝦仁湯麵

エネルギー	541kcal
たんぱく質	42.1g
カリウム	989mg
リン	546mg
銅	0.76mg
ビタミンE	4.4mg
ビタミンK	66μg
ビタミンB1	0.52mg
ナイアシン	7.8mg
ビタミンB12	1.7μg
パントテン酸	2.11mg

### 鉄分たっぷりメニュー

### ● 咖哩炒飯

エネルギー	898kcal
たんぱく質	20.6g
鉄	4.1mg
亜鉛	3.7mg
銅	0.46mg
マンガン	1.44mg
セレン	23μg
ビタミンE	3.3mg
ビタミンK	64μg
ビタミンB12	2.4μg
パントテン酸	2.24mg
ビオチン	19.0μg

### 鉄分たっぷりメニュー

### ● 米粉湯麵

エネルギー	476kcal
たんぱく質	39.0g
カリウム	1210mg
マグネシウム	120mg
リン	631mg
鉄	13.1mg
亜鉛	4.3mg
銅	0.43mg
セレン	14μg
クロム	3μg
ビタミンE	3.3mg
ビタミンK	62μg
ビタミンB1	1.15mg
ナイアシン	11.3mg
ビタミンB6	0.51mg
ビタミンB12	21.7μg
パントテン酸	2.32mg

### ● 海鮮湯麵

エネルギー	558kcal
たんぱく質	44.6g
カリウム	955mg
リン	502mg
亜鉛	4.0mg
銅	0.60mg
セレン	16μg
ビタミンE	3.7mg
ビタミンK	66μg
ビタミンB1	0.49mg
ナイアシン	6.4mg
ビタミンB12	2.8μg
パントテン酸	1.71mg

### 野菜たっぷりメニュー

### 鉄分たっぷりメニュー

### ● 海鮮沙拉炸麵

エネルギー	591kcal
たんぱく質	28.6g
カリウム	926mg
鉄	10.8mg
銅	0.59mg
マンガン	1.50mg
セレン	23μg
ビタミンE	5.1mg
ビタミンK	186μg
ビタミンB12	13.5μg
葉酸	175μg
ビタミンC	52mg

野菜（一人前）

233g

鉄分たっぷりメニューは、1食あたりの鉄含有量が **3mg 以上** のメニューです。

野菜たっぷりメニューは、1食あたりに野菜が **100g 以上** 使われているメニューです。

各データは、原材料の構成量から計算で算出したものです。

健康のため推奨される一食当りの成分が足りているもののみ表示しています。