

ホテルで提供している食事（一例）

令和4年3月25日作成

	朝食	昼食	夕食			
	ごはん（ごま付き） キャベツとハムの炒め物 鮭の塩焼き ふきの煮物 鶏肉の竜田揚げ甘辛揚げだれ 漬物	ごはん（ごま付き） 鶏とじゃが芋のダッカルビ オムレツ 海老の天ぷら 大根とチンゲン菜の中華クリーム煮 カニ風味ペンネサラダ 漬物	ごはん（梅干・ごま） 大根牛肉煮 鶏肉のフリカッセ レンコンとちくわのカレー炒め 厚焼きたまご たらの味噌焼き 漬物	3食合計	30~49歳 （男性） 目標量	30~49歳 （女性） 目標量
						
エネルギー (k cal)	548	697	742	1987	2,300	1,750
たんぱく質(g)	18.5	29.1	38.7	86.3	75~115	57~88
脂質(g)	14.6	16.6	19.8	51.0	51~77	39~58
炭水化物(g)	89.3	115.6	107.3	312.2	288~374	219~284
食塩相当量(g)	3.6	3.4	4.5	11.5	7.5未満	6.5未満
レチノール活性当量 (μ gRAE)	45.0	131.7	65.3	242.0	900	700
ビタミンB1(mg)	0.17	0.23	0.26	0.66	1.4	1.1
ビタミンB2(mg)	0.13	0.28	0.33	0.74	1.6	1.2
ビタミンC(mg)	17.0	22.4	17.2	56.6	100	100

※以上の食事に野菜ジュース等を添えて提供。