

わんまいる健幸ディナー(湯煎・流水) 成分明細表

セット	食目	品名	容量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 2 7 6 号	1 食 目	千葉県産さばの煮付け	110	260	17.8	17.4	5.0	0.0	5.0	0.9	
		ごぼうの旨煮	80	42	1.3	1.5	5.7	1.7	4.0	0.5	
		五目厚焼玉子	70	86	6.2	4.8	4.6	0.2	4.4	0.6	
	小 計				388	25.3	23.7	15.3	1.9	13.4	2.0
	2 食 目	瀬戸内海産さわらと茄子の揚げみぞれびたし	120	171	4.5	10.6	13.4	12.4	1.0	1.0	
		じゃが芋の煮ころがし	80	72	3.2	1.8	11.0	0.7	10.2	0.5	
		三陸産ひじきの煮物	80	115	2.3	2.7	9.7	2.7	7.0	1.3	
	小 計				358	10.0	15.1	34.1	15.8	18.2	2.8
	3 食 目	国産牛肉の肉豆腐	200	316	9.4	23.9	13.1	1.6	11.4	1.6	
		刻み白菜 シークワーサー果汁入り	65	12	0.7	0.1	2.9	1.1	1.8	1.3	
		味付け山芋とろろ	60	59	2.6	0.0	12.1	1.3	10.9	0.7	
	小 計				387	12.7	24.0	28.1	4.0	24.1	3.6
	4 食 目	石見ポークの一口カツ	80	238	12.9	14.2	14.5	0.3	14.2	0.6	
		茄子のトマト煮	80	50	1.7	0.6	5.9	1.7	4.2	0.7	
		温野菜サラダ(ブロッコリー・人参・じゃが芋)	80	42	1.4	0.2	9.3	1.9	7.4	0.0	
	小 計				330	16.0	15.0	29.7	3.9	25.8	1.3
	5 食 目	天津玉子の中華あんかけ	200	216	15.2	10.6	14.8	0.6	14.2	1.8	
		国産ポーク焼売	45	83	4.2	3.6	8.0	0.3	7.7	0.5	
		白菜胡麻和え	80	54	1.8	2.4	7.5	1.7	5.8	0.6	
	小 計				353	21.2	16.6	30.3	2.6	27.7	2.9