

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 7 号	1 食 目	北海道産にしんの開き干し	120	317	22.2	23.6	0.2	0.0	0.1	1.6	
		大根と人参の旨煮	80	59	0.7	2.9	7.7	1.1	6.6	1.3	
		三陸産わかめと胡瓜と玉ねぎの酢の物	80	34	0.8	0.1	9.3	1.1	14.9	1.5	
	小 計				410	23.7	26.6	17.2	2.2	21.6	4.4
	2 食 目	宮城県産ホンダガレイの煮付け	150	167	27.2	1.5	9.5	0.0	9.5	2.0	
		かぼちゃとしめじの煮物	80	57	1.4	0.2	13.4	2.6	10.8	0.2	
		青梗菜とうす揚げのお浸し	80	55	3.0	3.0	3.9	1.0	3.0	0.6	
	小 計				279	31.6	4.7	26.8	3.6	23.3	2.8
	3 食 目	鶏肉と白ねぎのがめ煮	130	248	16.9	17.9	6.6	1.0	5.6	0.9	
		きんぴらごぼう	80	76	1.1	3.1	11.4	3.1	8.2	0.7	
		茄子の揚げ煮 味噌風味	80	32	0.9	1.0	7.4	1.3	6.2	0.6	
	小 計				356	18.9	22.0	25.4	5.4	20.0	2.2
	4 食 目	桜島鶏のリコピントマト八丁味噌煮	150	215	9.5	10.1	21.2	2.9	18.3	1.2	
		ほうれん草と蒸し鶏のソテー	80	56	3.8	3.1	3.7	1.5	2.2	0.8	
		洋風温野菜(ブロッコリー・人参・かぼちゃ)	80	53	1.2	0.1	12.2	2.3	9.8	1.6	
	小 計				324	14.5	13.3	37.1	6.7	30.3	3.6
	5 食 目	石見ポークの酢豚	160	176	12.6	3.4	19.7	2.1	17.6	1.4	
		茄子と白ねぎの中華煮込み	80	80	1.6	4.9	7.6	1.3	6.3	0.3	
		ほうれん草ともやしのナムル	80	37	2.1	2.5	3.3	2.2	1.1	0.5	
	小 計				293	16.3	10.8	30.6	5.6	25.0	2.2