

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 8 号	1 食 目	千葉県産さばの塩焼き	60	162	15.4	10.2	0.2	0.0	0.2	0.2	
		ほうれん草、人参、厚揚げの炊き合わせ	80	37	1.2	1.5	4.7	0.5	4.2	0.6	
		なめこおろし	80	23	1.2	0.2	4.0	1.1	2.9	1.0	
	小 計				222	17.8	11.9	8.9	1.6	7.3	1.8
	2 食 目	北海道産ぶりの照り焼き	60	93	7.1	5.3	6.0	0.0	4.4	1.0	
		高野豆腐の炊き合わせ	80	62	5.0	2.7	4.9	1.6	3.3	0.2	
		みかんと大根の和サラダ	80	31	0.3	0.1	9.8	0.8	9.0	0.4	
	小 計				186	12.4	8.1	20.7	2.4	16.7	1.6
	3 食 目	東北産みやぎ豚丼の具	160	262	11.5	18.7	13.1	2.2	10.9	1.8	
		根菜の旨煮	80	32	0.7	0.0	8.1	1.9	6.2	0.7	
		白菜の昆布漬け	80	22	1.3	0.2	3.7	1.0	2.7	2.0	
	小 計				316	13.5	18.9	24.9	5.1	19.8	4.5
	4 食 目	懐かしい肉屋のメンチカツ	100	235	10.9	14.1	14.8	1.4	13.4	1.0	
		キャベツと豆もやしのカレー煮込み	80	25	0.7	0.9	4.0	0.9	3.1	0.2	
		さつまいものポテトサラダ	80	110	1.0	5.7	13.4	1.5	11.8	0.6	
	小 計				370	12.6	20.7	32.2	3.8	28.3	1.8
	5 食 目	石見ポークの八宝菜	180	169	7.2	9.2	15.7	2.9	12.8	1.8	
		揚げ春巻き餃子	55	151	6.8	18.5	10.5	0.8	9.7	0.5	
		もやしと人参のナムル	80	21	1.2	0.5	3.7	1.4	2.2	0.1	
	小 計				341	15.2	28.2	29.9	5.1	24.7	2.4