

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 8 4 号	1 食 目	千葉県産 さばの味噌煮	140	314	25.3	20.6	2.9	0.0	2.9	0.7	
		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				442	32.8	26.9	13.2	1.9	11.3	1.8
	2 食 目	四万十鶏つくねと野菜の卵とじ	230	198	9.2	10.4	15.4	2.1	13.1	2.1	
		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				385	14.7	14.9	36.1	5.5	30.3	3.9
	3 食 目	国産牛肉のすき焼き	190	224	6.4	13.5	15.1	2.9	12.2	1.1	
		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				295	9.7	13.6	30.1	5.3	24.9	3.1
	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	
		白菜の中華風甘酢和え	80	28	0.0	1.8	3.1	0.5	2.6	0.2	
	小 計				327	19.4	16.0	25.9	1.4	24.5	2.5