

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 8 号	1 食 目	ミートオムレツ	120	128.3	7.9	8.2	5.8	0.4	5.4	0.9	
		玉ねぎ、しめじとピーマンのソテー	80	47.0	1.1	2.5	5.9	1.5	4.4	0.4	
		人参しりしり	80	94.0	3.7	5.6	7.1	2.2	4.9	0.6	
	小 計				269.3	12.7	16.3	18.8	4.1	14.7	1.9
	2 食 目	愛媛名物 はもカツ	80	315.0	10.6	26.4	27.0	1.0	26.0	1.2	
		茄子のトマト煮	80	62.0	2.1	0.8	7.4	2.1	5.3	0.9	
		温野菜サラダ (ブロッコリー・人参・じゃが芋)	80	52.0	1.8	0.2	11.6	2.4	9.2	0.0	
	小 計				429.0	14.5	27.4	46.0	5.5	40.5	2.1
	3 食 目	みやぎ森林鶏の筑前煮	165	95.8	6.7	3.9	9.3	1.7	7.6	1.0	
		五目厚焼玉子	70	122.9	8.9	6.9	6.6	0.3	6.3	0.9	
		三陸産ひじきの煮物	80	143.8	2.9	3.4	12.1	3.4	8.8	1.6	
	小 計				362.4	18.5	14.2	28.0	5.4	22.7	3.5
	4 食 目	国産若鶏モモ肉のローストチキン	120	223.0	16.0	17.8	0.5	0.0	0.0	1.1	
		フレンチポテト	60	202.5	2.5	8.5	28.6	2.7	25.9	0.0	
		キャベツと人参のコールスロー	60	74.0	1.0	5.6	5.1	1.8	3.3	0.5	
	小 計				499.5	19.5	31.9	34.2	4.5	29.2	1.6
	5 食 目	大山豚とキャベツの味噌炒め(回鍋肉)	120	71.0	5.2	2.0	7.8	1.2	6.6	0.8	
		豊後のから揚げ	60	268.0	13.4	20.4	5.2	0.0	5.2	1.0	
		味付け山芋とろろ	60	98.0	4.3	0.0	20.2	2.1	18.1	1.2	
	小 計				437.0	22.9	22.4	33.2	3.3	29.9	3.0