

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 9 号	1 食 目	北海道産銀毛鮭の塩焼き	70	92	15.4	2.9	0.1	0.0	0.1	0.9	
		かぼちゃの石見ポークそぼろあんかけ	80	67	1.2	1.1	12.9	1.0	11.9	0.8	
		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				214	19.6	7.0	16.9	2.0	15.0	2.3
	2 食 目	三陸産さくら真鱈と野菜の玉子とじ	200	111	5.4	4.3	13.2	1.5	11.6	1.3	
		茄子の揚げ煮 味噌風味	80	32	0.9	1.0	7.4	1.3	6.2	0.6	
		きんぴらごぼう	80	76	1.1	3.1	11.4	3.1	8.2	0.7	
	小 計				219	7.4	8.4	32.0	5.9	26.0	2.6
	3 食 目	大山豚とキャベツのチャンプルー	150	212	15.0	13.5	6.3	1.5	4.8	2.4	
		厚揚げ、大根、人参の炊き合わせ	80	51	1.4	2.7	5.3	0.6	4.6	0.2	
		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				297	17.2	16.3	20.9	3.2	24.3	4.1
	4 食 目	宮崎ご当地グルメ国産鶏肉のチキン南蛮	170	315	23.4	14.5	22.7	0.1	22.6	3.0	
		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	
		キャベツとコーンのコールスロー	80	64	1.0	4.6	4.9	1.4	3.4	0.4	
	小 計				432	25.6	19.2	39.8	3.8	35.8	5.0
	5 食 目	石見ポークロース生姜焼き	100	185	12.3	11.6	8.6	0.5	8.1	1.6	
		ほうれん草としめじのソテー	80	44	1.6	2.6	5.0	2.2	2.9	0.6	
		ポテトサラダ	80	106	1.4	5.8	12.0	1.2	10.8	0.5	
	小 計				335	15.3	20.0	25.6	3.9	21.8	2.7