

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 9 0 号	1 食 目	北海道礼文島 真ホッケの開き干し	70	123	14.4	6.6	0.1	0.0	0.1	1.5	
		高野豆腐といんげんと人参の炊き合わせ	80	62	5.0	2.7	4.9	1.6	3.3	0.2	
		大根と人参のなます	80	39	0.3	0.1	9.3	1.1	8.2	0.1	
	小 計				224	19.7	9.4	14.3	2.7	11.6	1.8
	2 食 目	福島県産やりいかのねぎま煮	130	138	9.0	2.9	19.2	0.5	18.7	1.9	
		切干大根の煮物	80	194	8.1	10.4	19.1	2.8	16.3	1.1	
		白菜と人参の甘酢漬け	80	51	0.6	0.1	12.4	1.0	11.4	0.2	
	小 計				383	17.7	13.4	50.7	4.3	46.4	3.2
	3 食 目	国産鶏肉の照り焼き	120	204	16.2	13.8	0.9	0.0	0.9	0.9	
		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	
		山形県産最上郡特産秘伝豆の塩茹で	80	106	8.9	5.9	5.0	4.0	1.1	1.0	
	小 計				341	25.4	19.8	15.7	4.8	11.0	2.3
	4 食 目	国産豚肉100%のロールキャベツマトソース煮	160	218	7.7	12.5	17.6	0.8	16.8	1.3	
		ほうれん草と豆もやしのソテー	80	34	1.8	2.3	2.3	1.5	0.8	0.7	
		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				362	10.5	20.5	33.3	3.8	29.4	2.6
	5 食 目	日南どり使用 大分のからあげ	120	321	16.1	24.4	6.3	0.0	6.3	1.2	
		ピーマンと玉ねぎ、人参の甘酢あん	80	79	1.0	3.0	12.3	1.0	11.3	0.8	
		白菜と小松菜の中華風お浸し	80	57	1.9	0.7	2.7	0.3	2.4	0.6	
	小 計				457	19.0	28.1	21.3	1.3	20.0	2.6