

# 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 2 号	1 食 目	千葉県産さばの味噌煮	100	224	18.1	14.7	2.1	0.0	2.1	0.5	
		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				352	25.6	21.0	12.4	1.9	10.5	1.6
	2 食 目	四万十鶏つくねと野菜の玉子とじ	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	国産牛肉の肉豆腐	200	316	9.4	23.9	13.1	1.6	11.4	1.6	
		ほうれん草と人参のお浸し	80	30	1.4	1.2	4.0	2.0	2.0	0.3	
		味付け三日とろろ	60	59	2.6	0.0	12.1	1.3	10.9	0.7	
	小計				405	13.4	25.1	29.2	4.9	24.3	2.6
	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	
		こんにゃく、大根、人参の味噌煮	80	30	0.7	0.2	6.9	1.6	5.3	0.3	
	小計				329	20.1	14.4	29.7	2.5	27.2	2.6