

# 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 5 号	1 食 目	三陸産さくら真鱈フライ カレー風味	70	132	10.6	5.8	8.1	0.5	7.1	0.6	
		コーン、玉ねぎとしめじのスープ煮	80	38	0.9	2.0	4.7	1.2	3.5	0.3	
		キャベツと枝豆のコールスロー	80	65	1.7	4.6	4.3	1.8	2.6	0.3	
	小 計				235	13.2	12.4	17.1	3.5	13.2	1.2
	2 食 目	青森県産いか、大根と厚揚げの炊き合わせ	140	94	10.2	2.8	5.9	0.6	5.3	0.7	
		新潟佐渡島産アカモクと胡瓜の和サラダ	80	26	0.8	0.2	6.8	0.7	6.1	0.3	
		秘伝豆と大豆の旨煮	80	143	8.4	8.2	9.6	3.7	5.9	1.2	
	小 計				263	19.4	11.2	22.3	5.0	17.3	2.2
	3 食 目	四万十ポークと淡路島産玉ねぎの肉じゃが	205	195	15.0	3.6	23.5	3.0	20.5	2.2	
		根菜の旨煮	80	32	0.7	0.0	8.1	1.9	6.2	0.7	
		小松菜と人参のおひたし	80	21	1.3	0.5	3.9	1.4	2.4	0.7	
	小 計				248	17.0	4.1	35.5	6.3	29.1	3.6
	4 食 目	宮崎県産黒毛和牛と黒豚のデミグラスソースハンバーグ	130	272	15.6	15.0	16.8	0.7	16.2	1.9	
		ほうれん草とコーンのソテー	80	53	2.1	1.9	7.8	2.5	5.4	0.4	
		北海道産じゃが芋ポテトフライ	60	122	1.5	5.1	17.2	1.9	15.3	0.0	
	小 計				447	19.2	22.0	41.8	5.1	36.9	2.3
	5 食 目	石見ポークの挽肉の麻婆茄子	130	172	3.0	7.5	22.2	1.4	20.2	1.2	
		大分とり天	60	140	8.5	8.6	6.4	0.0	6.4	0.5	
		ブロッコリーの中華風おひたし	80	51	2.8	1.6	6.8	0.8	6.0	0.6	
	小 計				363	14.3	17.7	35.4	2.2	32.6	2.3