

# 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 6 号	1 食 目	昔懐かしい ミートオムレツ	120	154	9.5	9.8	7.0	0.5	6.5	1.1	
		玉ねぎ、しめじとピーマンのソテー	80	38	0.9	2.0	4.7	1.2	3.5	0.3	
		人参しりしり	80	75	3.0	4.5	5.7	1.8	3.9	0.5	
	小 計				267	13.4	16.3	17.4	3.5	13.9	1.9
	2 食 目	愛媛名物 はもカツ	80	252	8.5	21.1	21.6	0.8	20.8	1.0	
		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				344	11.6	21.9	36.8	4.4	32.4	1.7
	3 食 目	みやぎ森林鶏の筑前煮	165	158	11.1	6.5	15.4	2.8	12.6	1.7	
		五目厚焼玉子	70	86	6.2	4.8	4.6	0.2	4.4	0.6	
		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				359	19.6	14.0	29.7	5.7	24.0	3.6
	4 食 目	国産若鶏モモ肉のローストチキン	120	268	19.2	21.4	0.6	0.0	0.0	1.3	
		フレンチポテト	60	122	1.5	5.1	17.2	1.6	15.5	0.0	
		キャベツと人参のコールスロー	80	59	0.8	4.5	4.1	1.4	2.6	0.4	
	小 計				449	21.5	31.0	21.9	3.0	18.1	1.7
	5 食 目	大山豚とキャベツの味噌炒め(回鍋肉)	130	92	6.8	2.6	10.1	1.6	8.6	1.0	
		大分のからあげ	60	161	8.0	12.2	3.1	0.0	3.1	0.6	
		味付け三日とろろ	60	59	2.6	0.0	12.1	1.3	10.9	0.7	
	小 計				312	17.4	14.8	25.3	2.9	22.6	2.3