

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 9 号	1 食 目	長崎県産 あじフィレのフライ	90	202	15.1	10.5	9.6	0.5	9.2	0.7	
		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	
		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				320	18.9	17.0	21.7	4.8	17.2	1.4
	2 食 目	北海道産天然ぶりと大根の味噌煮	160	222	16.6	13.4	6.1	0.8	5.3	0.6	
		ほうれん草としめじの卵とじ	80	56	4.4	2.6	3.7	1.1	2.6	0.4	
		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	
	小 計				304	21.8	16.2	16.6	2.6	14.0	1.3
	3 食 目	石見ポークの若竹煮	120	193	3.5	16.3	7.4	1.7	5.8	1.3	
		茄子、人参とかぼちゃの揚げびたし	80	48	1.0	1.9	6.9	1.8	5.1	0.3	
		北海道産切り昆布煮	80	86	4.9	4.6	7.4	1.9	5.5	1.4	
	小 計				327	9.4	22.8	21.7	5.4	16.4	3.0
	4 食 目	国産牛肉のビーフシチュー	180	263	5.1	18.9	17.3	2.7	14.6	1.2	
		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	
		キャベツとごぼうのドレッシングサラダ	80	126	1.2	10.8	6.5	2.0	4.5	0.2	
	小 計				427	7.2	31.7	28.5	5.9	22.6	1.7
	5 食 目	桜島鶏のチリソース	170	250	18.4	13.9	15.4	2.0	13.4	1.7	
		茄子、人参、こんにゃくの味噌炒め	80	74	1.1	3.7	8.6	1.0	7.6	1.0	
		卵とブロッコリーの中華炒め	80	102	3.9	8.2	4.2	2.2	2.1	0.6	
	小 計				426	23.4	25.8	28.2	5.2	23.1	3.3