

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 3 0 0 号 | 1 食 目 | 千葉県産 さばの煮つけ | 110 | 260 | 17.8 | 17.4 | 5.0 | 0.0 | 5.0 | 0.9 | |
| | | 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 | | | | 388 | 25.3 | 23.7 | 15.3 | 1.9 | 13.4 | 2.0 |
| | 2 食 目 | 四万十鶏つくねと野菜の卵とじ | 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 | |
| | | 三陸産ひじきと高野豆腐の煮物 | 100 | 202 | 11.2 | 9.3 | 9.6 | 2.5 | 7.1 | 1.3 | |
| | 小 計 | | | | 472 | 23.6 | 21.5 | 36.0 | 5.3 | 30.4 | 3.9 |
| | 3 食 目 | 国産牛肉のすき焼き | 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 | |
| | | 人参しりしり | 80 | 75 | 3.0 | 4.5 | 5.7 | 1.8 | 3.9 | 0.5 | |
| | 小 計 | | | | 374 | 22.4 | 18.7 | 28.5 | 2.7 | 25.8 | 2.8 |