

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 5 号 | 1 食 目 | 北海道産銀毛鮭の塩焼き | 70 | 92 | 15.4 | 2.9 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.9 |
| | | かぼちゃの石見ポークそぼろあんかけ | 80 | 67 | 1.2 | 1.1 | 12.9 | 1.0 | 11.9 | 0.8 |
| | | 青梗菜とうす揚げのお浸し | 80 | 55 | 3.0 | 3.0 | 3.9 | 1.0 | 3.0 | 0.6 |
| | 小 計 | | | 214 | 19.6 | 7.0 | 16.9 | 2.0 | 15.0 | 2.3 |
| | 2 食 目 | 長崎県産 あじフィレ塩焼き4枚入 | 50 | 61 | 9.4 | 2.2 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| | | 茄子の揚げ味噌浸し | 80 | 32 | 0.9 | 1.0 | 7.4 | 1.3 | 6.2 | 0.6 |
| | | きんぴらごぼう | 80 | 76 | 1.1 | 3.1 | 11.4 | 3.1 | 8.2 | 0.7 |
| | 小 計 | | | 169 | 11.4 | 6.3 | 18.9 | 4.4 | 14.5 | 1.5 |
| | 3 食 目 | 大山豚とキャベツと玉ねぎのチャンプルー | 150 | 212 | 15.0 | 13.5 | 6.3 | 1.5 | 4.8 | 2.4 |
| | | 厚揚げ、大根、人参の炊き合わせ | 80 | 51 | 1.4 | 2.7 | 5.3 | 0.6 | 4.6 | 0.2 |
| | | 三陸産わかめと胡瓜と玉ねぎの酢の物 | 80 | 34 | 0.8 | 0.1 | 9.3 | 1.1 | 14.9 | 1.5 |
| | 小 計 | | | 297 | 17.2 | 16.3 | 20.9 | 3.2 | 24.3 | 4.1 |
| | 4 食 目 | 宮崎ご当地グルメ国産鶏肉のチキン南蛮 | 170 | 315 | 23.4 | 14.5 | 22.7 | 0.1 | 22.6 | 3.0 |
| | | 洋風温野菜(ブロッコリー、人参、かぼちゃ) | 80 | 53 | 1.2 | 0.1 | 12.2 | 2.3 | 9.8 | 1.6 |
| | | キャベツとコーンのコールスロー | 80 | 64 | 1.0 | 4.6 | 4.9 | 1.4 | 3.4 | 0.4 |
| | 小 計 | | | 432 | 25.6 | 19.2 | 39.8 | 3.8 | 35.8 | 5.0 |
| | 5 食 目 | 石見ポークロース生姜焼き | 100 | 185 | 12.3 | 11.6 | 8.6 | 0.5 | 8.1 | 1.6 |
| | | ほうれん草としめじのソテー | 80 | 44 | 1.6 | 2.6 | 5.0 | 2.2 | 2.9 | 0.6 |
| | | ポテトサラダ | 80 | 106 | 1.4 | 5.8 | 12.0 | 1.2 | 10.8 | 0.5 |
| | 小 計 | | | 335 | 15.3 | 20.0 | 25.6 | 3.9 | 21.8 | 2.7 |