

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