

栄 養 表 示

作成日 2019/11/12 10:08:17 (1/2)

塩分ABCご飯セット

納品日: 2019年10月6日(日)

株式会社 武蔵野フーズ ムサンノ食品健康宅配本部

料理名		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	糖質 g	ナトリウム mg	食塩相当量 g	カリウム mg	リン mg	コレステロール mg	食物繊維量 g
10月6日 A	ご飯(150g)	252	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	51	0	0.5
	さけの照り焼き	139	9.2	6.9	7.7	6.9	392	1.0	227	140	24	0.8
	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	78	3.8	3.7	7.7	6.2	197	0.5	154	59	9	1.5
	大根の和風サラダ	39	0.4	2.7	3.4	2.7	118	0.3	137	13	0	0.7
小計	508	17.2	13.8	74.5	71.0	709	1.8	562	263	33	3.5	
10月7日 B	ご飯(150g)	252	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	51	0	0.5
	厚揚げと挽肉のみそ炒め	131	9.3	6.7	9.5	7.2	391	1.0	235	106	11	2.3
	鶏肉のマヨネーズ焼き	90	6.3	5.3	3.8	3.0	159	0.4	199	72	28	0.8
	わかめの和え物	13	0.4	0.0	2.7	1.8	167	0.4	44	12	0	0.9
小計	486	19.8	12.5	71.7	67.2	719	1.8	522	241	39	4.5	
10月7日 C	ご飯(150g)	252	3.8	0.5	55.7	55.2	2	0.0	44	51	0	0.5
	トマトチキンカレー	201	14.1	7.6	17.5	16.1	514	1.3	371	151	58	1.4
	野菜のあんかけ	44	0.8	1.0	7.6	6.2	159	0.4	158	20	0	1.4
	きゅうりと玉子のサラダ	33	1.3	2.0	2.3	1.8	128	0.3	108	26	23	0.5
小計	530	20.0	11.1	83.1	79.3	803	2.0	681	248	81	3.8	
小計												
合計		1,524	57.0	37.4	229.3	217.5	2,231	5.7	1,765	752	153	11.8

栄 養 表 示

作成日 2019/11/12 10:08:19 (2/2)

糖尿病交換表単位表	表1	表2	表3	表4	表5	表6 調味料	
	9.7	0.0	3.8	0.3	1.2	1.3	1.2