

「すずらんご膳（しっかりご膳）」栄養成分表

メニュー名	材料名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食塩
カリフォルニアロール 手まり寿司、 一口おにぎり、いなり寿司	〔水稲めし〕 精白米 うるち米	175 g	294	4.4	0.5	0.18	64.9	0
	もち麦（資料4参照）	14 g	20	0.4	0.2	0.04	4.3	0.1
	しょうが 漬物 甘酢漬	24 g	12	0	0.1	0.02	3	0.7
	にじます 海面養殖 皮なし 刺身	12 g	23	2.5	1.3	0.20	0	0
	やりいか 生	8 g	7	1.4	0.1	0.01	0	0
	卵（資料4参照）	10 g	14	1	0.1		0.8	0.1
	あまのり 焼きのり	1 g	2	0.4	0	0.01	0.4	0
	きゅうり 果実 生	10 g	1	0.1	0	0	0.3	0
	マヨネーズ 卵黄型	5 g	33	0.1	3.6	0.52	0.1	0.1
	きざみきんし（資料4参照）	3 g	5	0.3	0.3		0.2	0
	ローストビーフ（資料4参照）	5 g	8	1.3	0.4		0.1	0.1
	ローストビーフ たれ（資料4参照）	1 g	1	0	0		0.2	0.1
	甘えび 生	4 g	3	0.8	0	0.01	0	0
	めばち 赤身 生	6.5 g	7	1.5	0.1	0.03	0	0
	シーフードマヨ（資料4参照）	1 g	3	0.1	0.3	0.03	0.1	0
	とびこ（※）	1 g	1	0.1	0		0.1	0.1
	味付いなり（資料4参照）	24 g	58	1.7	2.8		6.8	0.3
すし醤油（資料4参照）	7 g	3	0.4	0		0.5	0.6	
メンチカツ	ビーフメンチカツ（資料4参照）	40 g	78	5.2	3	0.45	8.8	0.4
	調合油	2.8 g	26	0	2.8	0.31	0	0
	レモン 全果 生	3 g	2	0	0	0	0.4	0
白和え	白和え（資料4参照）	20 g	22	0.9	1.2	0.13	2.4	0.1
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう（資料4参照）	20 g	16	0.3	0.2		3.4	0.2
ごまドレッシング サラダ	レタス 土耕栽培 結球葉 生	30 g	3	0.2	0	0	0.8	0
	じゃがいも 塊茎 蒸し	20 g	15	0.3	0	0	3.5	0
	西洋かぼちゃ 果実 ゆで	20 g	18	0.4	0.1	0.01	4.1	0
	ブロッコリー 花序 ゆで	10 g	3	0.4	0	0.01	0.4	0
	さつまいも 塊根 皮むき 蒸し	20 g	27	0.2	0	0.01	6.4	0
	ミニトマト 果実 生	10 g	3	0.1	0	0	0.7	0
	ごまドレッシング	10 g	36	0.9	2.6	0.29	2.1	0.3
わらびもち	わらびもち	20 g	46	0.4	0		11.4	0
			790	25.8	19.7	2.26	126.2	3.2

・エネルギー：790kcal

・主食：175 g

・主菜：91 g

・野菜：143g(きんぴらごぼう、白和え、メンチカツ含めて)

・食塩：3.2 g

・吸油率

7%

◎ ・たんぱく：13.1%

◎ ・脂質：22%

◎ ・炭水化物：65%

◎