

赤レンガサラダ

低溫ローストポークのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	391	18.9	36.1	19.8	6.9	29.2	1.6
リーフ	11	0.1	2.3	1.0	1.3	1.0	0.0
トマト	6	0.0	1.4	0.2	0.3	1.1	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
かいわれ大根	1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
コーン	18	0.3	3.7	0.6	1.2	2.5	0.0
玄米と10種ミックス	40	0.4	8.0	1.5	1.2	6.8	0.0
さつまいもの甘露煮	23	0.0	5.4	0.1	0.3	5.1	0.0
ローストポーク	126	7.1	0.2	13.8	0.0	0.2	0.6
ローストポークのたれ	5	0.0	1.2	0.0	0.0	1.1	0.1
キャロットラベ	14	0.0	3.7	0.2	0.5	3.2	0.3
フムス	33	2.2	2.5	0.7	1.0	1.5	0.1
レモンクリームパスタ	81	6.2	5.1	0.8	0.2	4.9	0.5
アーモンド	15	1.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.0
フライドオニオン	15	1.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.0
若鶏のハーブチキンのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	422	22.8	35.8	19.3	6.9	28.9	2.5
リーフ	11	0.1	2.3	1.0	1.3	1.0	0.0
トマト	6	0.0	1.4	0.2	0.3	1.1	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
かいわれ大根	1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
コーン	18	0.3	3.7	0.6	1.2	2.5	0.0
玄米と10種ミックス	40	0.4	8.0	1.5	1.2	6.8	0.0
さつまいもの甘露煮	23	0.0	5.4	0.1	0.3	5.1	0.0
ハーブチキン	162	11.0	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
キャロットラベ	14	0.0	3.7	0.2	0.5	3.2	0.3
フムス	33	2.2	2.5	0.7	1.0	1.5	0.1
レモンクリームパスタ	81	6.2	5.1	0.8	0.2	4.9	0.5
アーモンド	15	1.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.0
フライドオニオン	15	1.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.0
国産蒸し鶏とさんぴらのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	393	19.1	39.5	17.2	8.0	31.5	2.1
リーフ	11	0.1	2.3	1.0	1.3	1.0	0.0
トマト	6	0.0	1.4	0.2	0.3	1.1	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
かいわれ大根	1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
コーン	18	0.3	3.7	0.6	1.2	2.5	0.0
玄米と10種ミックス	40	0.4	8.0	1.5	1.2	6.8	0.0
さつまいもの甘露煮	23	0.0	5.4	0.1	0.3	5.1	0.0
さんぴら	31	1.3	4.3	0.6	1.1	3.2	0.5
キャロットラベ	14	0.0	3.7	0.2	0.5	3.2	0.3
フムス	33	2.2	2.5	0.7	1.0	1.5	0.1
レモンクリームパスタ	81	6.2	5.1	0.8	0.2	4.9	0.5
アーモンド	15	1.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.0
フライドオニオン	15	1.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.0
蒸し鶏	103	6.0	0.5	10.6	0.0	0.5	0.6
ベジタブル&フルーツのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	238	7.0	41.8	6.0	8.3	33.6	1.0
リーフ	11	0.1	2.3	1.0	1.3	1.0	0.0
トマト	6	0.0	1.4	0.2	0.3	1.1	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
かいわれ大根	1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
コーン	18	0.3	3.7	0.6	1.2	2.5	0.0
玄米と10種ミックス	40	0.4	8.0	1.5	1.2	6.8	0.0
さつまいもの甘露煮	23	0.0	5.4	0.1	0.3	5.1	0.0
さんぴら	31	1.3	4.3	0.6	1.1	3.2	0.5
キャロットラベ	14	0.0	3.7	0.2	0.5	3.2	0.3
フムス	33	2.2	2.5	0.7	1.0	1.5	0.1
甘夏みかん	18	0.0	4.7	0.2	0.2	4.5	0.0
りんご	11	0.1	3.2	0.0	0.4	2.9	0.0
アーモンド	15	1.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.0
フライドオニオン	15	1.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.0
ローストポークとモッツアレラのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	369	16.4	34.3	22.1	6.0	28.2	1.1
リーフ	11	0.1	2.3	1.0	1.3	1.0	0.0
トマト	6	0.0	1.4	0.2	0.3	1.1	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
かいわれ大根	1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
紅芯大根	2	0.0	0.6	0.1	0.2	0.4	0.0
玄米と10種ミックス	40	0.4	8.0	1.5	1.2	6.8	0.0
さつまいもの甘露煮	23	0.0	5.4	0.1	0.3	5.1	0.0
モッツアレラチーズ	51	4.0	0.1	3.5	0.0	0.1	0.0
キャロットラベ	14	0.0	3.7	0.2	0.5	3.2	0.3
フムス	33	2.2	2.5	0.7	1.0	1.5	0.1
ローストポーク	126	7.1	0.2	13.8	0.0	0.2	0.6
ブルーベリーソース	30	0.1	7.5	0.1	0.5	7.0	0.0
アーモンド	15	1.4	0.5	0.5	0.3	0.2	0.0
フライドオニオン	15	1.1	1.1	0.2	0.1	1.0	0.0
アンチョビシーザードレッシング	117	11.6	2.7	0.5	0.1	2.6	1.0
ずりおろし野菜ドレッシング	82	7.2	3.9	0.2	0.3	3.6	1.3
黒酢玉ねぎドレッシング	68	4.5	5.9	0.4	0.1	5.8	1.1
トリュフ香るビーフコンソメスープ	4	0.0	0.7	0.4	0.0	0.7	0.9
クリームチャウダースープ	39	1.7	5.0	1.0	0.0	5.0	1.1