

# 料理別栄養成分一覧



<b>若鶏のグリエ</b>	
1,100円 (税込)	
カロリー(kcal)	340
たんぱく質(g)	36
脂質(g)	16
炭水化物(g)	12
ナトリウム(mg)	700
食塩(g)	2.5



<b>クリームシチュー</b>	
1,300円 (税込)	
カロリー(kcal)	440
たんぱく質(g)	35
脂質(g)	19
炭水化物(g)	45
ナトリウム(mg)	800
食塩(g)	3



<b>白身魚のポワレ</b>	
950円 (税込)	
カロリー(kcal)	260
たんぱく質(g)	20.4
脂質(g)	5
炭水化物(g)	9
ナトリウム(mg)	470
食塩(g)	2



<b>海鮮あんかけラーメン</b>	
1,600円 (税込)	
カロリー(kcal)	520
たんぱく質(g)	27
脂質(g)	16
炭水化物(g)	55
ナトリウム(mg)	750
食塩(g)	6



<b>酢豚</b>	
1,400円 (税込)	
カロリー(kcal)	520
たんぱく質(g)	32
脂質(g)	16
炭水化物(g)	35
ナトリウム(mg)	600
食塩(g)	4



<b>ビーフカレー</b>	
1,800円 (税込)	
カロリー(kcal)	620
たんぱく質(g)	39
脂質(g)	63
炭水化物(g)	60
ナトリウム(mg)	920
食塩(g)	7



<b>彩い野菜のラタトゥイユ</b>	
800円 (税込)	
カロリー(kcal)	254
たんぱく質(g)	5.5
脂質(g)	8.4
炭水化物(g)	35
ナトリウム(mg)	730
食塩(g)	5



<b>国産ロースステーキ</b>	
2,400円 (税込)	
カロリー(kcal)	640
たんぱく質(g)	50
脂質(g)	18
炭水化物(g)	57
ナトリウム(mg)	830
食塩(g)	3



<b>ハンバーグステーキ</b>	
1,700円 (税込)	
カロリー(kcal)	572
たんぱく質(g)	41
脂質(g)	16
炭水化物(g)	50
ナトリウム(mg)	810
食塩(g)	6



<b>ビーフシチュー</b>	
1,500円 (税込)	
カロリー(kcal)	570
たんぱく質(g)	47
脂質(g)	20
炭水化物(g)	41
ナトリウム(mg)	840
食塩(g)	4



<b>北産産サーモンのグリル</b>	
1,300円 (税込)	
カロリー(kcal)	480
たんぱく質(g)	36
脂質(g)	18
炭水化物(g)	29
ナトリウム(mg)	700
食塩(g)	4



<b>オムライス</b>	
1,300円 (税込)	
カロリー(kcal)	600
たんぱく質(g)	52
脂質(g)	12
炭水化物(g)	72
ナトリウム(mg)	620
食塩(g)	5