

# 紹介料理の栄養成分

料理名	タイプ	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
豚玉井	1	430	19.8	8.8	62.1	1.1
	2	430	19.8	8.8	62.1	1.1
	3	401	20.4	11.1	49.2	1.2
	4	350	16.1	7.9	50.3	1.1
ステーキ	2	233	15.3	17.0	2.3	0.4
	3	209	12.1	15.2	3.7	0.3
鶏レバーとじゃがいものトマト煮	3	194	13.1	5.5	15.8	0.7
豚の角煮	2	234	14.2	15.5	1.3	0.2
	4	174	11.0	11.6	4.7	0.3
ゴマ風味蒸し鶏	4	89	10.1	2.5	5.8	0.3
鯖のトマト味噌煮	1	239	12.4	18.9	2.3	0.5
	2	239	12.4	18.9	2.3	0.5
	3	220	12.1	17.5	1.1	0.3
	4	217	13.6	16.5	1.3	0.3
シルバーのムニエル	3	172	12.1	10.7	5.5	0.2
サワラの煮物	3	134	13.1	6.3	4.9	0.7
赤魚の野菜蒸し	4	216	13.2	12.2	8.9	0.2
鮭のトロ口蒸し	4	144	17.4	3.2	9.8	0.4