



Medi-Care
Selection



<メディケアセレクション4月号>

栄養成分表 (100g当たり)



商品コード	商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量(g)
22805	食塩ゼロやわらかうどん《ミニダブル》	110	2.5	0.5	23.8	0
20180226	きざみうどん(食塩ゼロ)	98	2.7	0.4	20.8	0
101852	蒸し鶏ささみほぐし身IQF	79	17.5	0.6	0.9	1.5
1502370	シーグレイスカに風味フレーク	78	12.6	1.3	3.9	1.6
50697	カラフル・ミニトマト(アソート)	30	1.1	0.1	7.2	0
701046	割烹白だしつゆ	57	4	Tr	10.2	12.7
1109171	調整豆乳	56	3.6	3.6	2.4	0.2
103911	極細ねりごま(白)	678	21	61.8	13.2	0
141503	豆乳だし	235	9.9	16.8	11	13.3
64389	とうもろこしのつまみ揚げ[約65個]	114	4.2	1.7	20.4	0.4
69766	冷凍有機ブロッコリー(3-4CM)	30	3.9	0.4	5.2	Tr
20230236	素材そのままブロッコリー	30	3.9	0.4	5.2	0.01
69591	オクラと長芋の和風和え(がごめ昆布入)	40	1.8	0	8.2	1.6
1934403	四季の葛まんじゅう(あずき)	141	1.8	0.2	34.2	0
1934402	四季の葛まんじゅう(ゆず)	143	1.8	0.2	34.4	0
1934401	四季の葛まんじゅう(抹茶)	142	1.9	0.2	34.4	0
31270	鶏の天ぷら(梅しそ)	159	13	7.1	10.8	1.5
68795	ささみの竜田揚(梅しそ巻)	174	15	8.3	9.9	2.8
135218	便利な北海道産真いわし梅煮 10尾	193	11.6	12.8	7.9	2.1
113705	しばり出しねりうめ(しそ入り)	42	1.1	0.4	8.6	17.4
71658	くちどけふりかけ 梅風味おかか2G	325	7.3	0.6	72.6	17.9
23201	ぶっかけつゆ梅かつお	50	2.3	0	10.3	7.8
1601038	味梅	78	1.4	0.5	17	7.9
111889	豆乳しっとり卵の花	127	4.6	4.3	17.5	0.9
1905005	鶏と野菜の豆腐ハンバーグ60Gタレツキ	139	8.5	6.6	11.4	1.2
54823	揚げ出し豆腐	74	5.3	3	6.7	0.11
40892	豆乳仕立ての野菜揚げ	177	6.7	12.5	9.5	1.3
25501	豆乳で作ったコーンスープ	43	1.3	1.3	6.7	0.7
16430000	やわらか豆腐しゅうまい(Fe)	169	6.4	8.8	16	0.79
37408	なめらか豆乳がんもふくめ煮(ホイルパック)	162	8	10.3	9.4	0.76
20180103	焼きドーナツ25g(豆乳)	292	4.8	13.1	38.8	0.6
10826	かに風味高野どうふ	145	13.7	5.7	10.7	1.6
26861	ふんわり豆腐ハンバーグ	212	6.6	17.1	7.1	1.2
67942	えびと豆腐のふんわりしんじょ	179	7.7	12.8	8.3	1.3
2140	豆腐のそぼろあん包み	208	8.7	13.2	13.7	1.4
101742	便利な彩り野菜の白和え	88	3	3.1	13.9	0.7
111380	焼き豆腐20	82	7.8	5.7	1	0
72654	枝豆のふわふわ豆腐	188	8.3	12.8	9.8	1.5