

販売開始日:2018年4月10日予定

ローソン高知



かな	とりからあげなおしちぼんずにだんべんとう(げんまい)
商品名	鶏唐揚直七ポン酢二段弁当(玄米)

1食当り熱量:491kcal
ナトリウム:1001mg(食塩相当量約2.5g)



100g当たり				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
148	2.3	1.0	31.8	0
53	1.8	0.1	10.7	1400
131	1.2	0.2	31.2	4
900	0	100	0	0
162	12.3	11.2	0.9	130
94	4.7	0.1	18.6	5608
900	0	100	0	0
31	0.9	0.2	6.3	0
900	0	100	0	0
201	13.5	10.9	10.4	625
900	0	100	0	0
103	4.5	3.2	17.1	634
116	2.7	0.7	25.2	649
19	0.4	0.1	4.1	17
27	3.5	0.4	4.3	14

係数	1食当たり					原材料	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食材名	数量
1.5	221.25	3.5	1.5625	47.625	0	東洋ライス金芽ロウカット玄米(長野県産)2kg	150 g
0.25	13.25	0.45	0.025	2.675	350	アピタ おろしソース(直七) LK120g8個	25 g
0.2	26.2	0.24	0.04	6.24	0.8	PF 冷凍さつま芋乱切りカット1k	2 個
0.01	9	0	1	0	0	JオイルNEWヘルシーオイルTUP8kg	
	0	0	0	0	0	↓たまご焼	1/8 本
0.3	48.6	3.69	3.36	0.27	39	高食 卵クリーンパックL 90個	0.5 個
0.018	1.692	0.0846	0.0018	0.3348	100.944	日本食研 LK玉子焼きのたれ2kg	1.88 g
0.004	3.6	0	0.4	0	0	JオイルNEWヘルシーオイルTUP8kg	
0.05	1.55	0.045	0.01	0.315	0	ニチレイ3色ピーマンスライス300g	5 g
0.0025	2.25	0	0.25	0	0	JオイルNEWヘルシーオイルTUP8kg	
0.5	100.5	6.75	5.45	5.2	312.5	LK 唐揚げ 1kg	2 個
0.025	22.5	0	2.5	0	0	FF NewヘルシーオイルJ TUP 8kg	
0.15	15.45	0.675	0.48	2.565	95.1	アオヤマ弁当用ひじき煮200g	15 g
0.15	17.4	0.405	0.105	3.78	97.35	アオヤマ弁当用きんぴらごぼう200	15 g
0.15	2.85	0.06	0.015	0.615	2.55	近森 大根おろし125g	1/8 パック
0.2	5.4	0.7	0.08	0.86	2.8	ニチレイ プロッコリー500g	20 g
	0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		
	0	0	0	0	0		

To→ 491.492 16.5996 15.2793 70.4798 1001.044

1食当り熱量:491kcal
ナトリウム:1001mg(食塩相当量約2.5g)