



	料理名	重量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維総量	食塩	ナトリウム	糖質
		g	kcal	g	g	g	mg	g	g	mg	g
一 の 重 （ 和 ）	スモークサーモン	30	60	5.9	3.8	0.0	114	0.0	0.1	51	0.0
	ブリの照り焼き	50	150	11.1	8.8	3.7	212	0.0	0.8	325	3.7
	たたき牛蒡	15	28	0.8	0.5	4.7	68	1.0	0.6	231	3.7
	バイ貝煮	50	47	8.6	0.3	2.1	203	0.0	1.1	434	2.1
	茗荷酢漬け	15	3	0.2	0.0	0.5	32	0.3	0.0	0	0.2
	いくら醤油漬け	45	122	14.7	7.0	0.1	95	0.0	1.0	407	0.1
	冬子椎茸旨煮	30	17	1.2	0.1	3.4	111	1.1	0.5	210	2.4
	目鯛の黄金焼	50	110	13.8	3.8	3.3	298	0.5	0.5	196	2.8
	味付け数の子	30	64	7.9	2.0	2.1	89	0.0	1.0	384	2.1
	酢れんこん	25	21	0.5	0.0	4.3	111	0.5	0.2	77	3.8
	昆布巻き	32	29	1.4	0.2	9.0	670	3.9	1.4	550	5.2
	紅白なます(アカモク入り)	30	4	0.1	0.0	0.8	37	0.3	0.0	4	0.5
	田作り	16	73	10.8	1.0	3.0	213	0.0	1.5	575	3.0
	床節煮	2個(約30g)	29	5.2	0.1	1.4	105	0.0	0.9	336	1.4
黒豆蜜煮	70	127	11.3	6.3	6.9	402	4.9	0.1	49	2.0	
二 の 重 （ 洋 ）	料理名	重量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維総量	食塩	ナトリウム	糖質
		g	kcal	g	g	g	mg	g	g	mg	g
	オマールエビ	250	230	52.3	1.0	0.0	1000	0.0	2.3	886	0.0
	ふかひれ姿煮、茹で青梗菜	75	123	25.8	0.5	3.1	172	0.7	0.9	370	2.4
	ローストビーフ(タレ付き)	75	130	12.5	7.5	2.4	191	0.3	1.1	431	2.2
	タコとホタテのマリネ	36	236	6.5	22.5	1.4	127	0.0	0.2	73	1.4
	チリピーンズ	50	59	3.4	3.2	4.0	163	1.4	0.5	189	2.6
	若鶏のガランティン	75	205	16.9	14.1	1.3	290	0.6	0.5	196	0.7
鴨ロースト オレンジ風味	56	76	13.3	1.7	1.0	238	0.1	0.1	44	1.0	
パテドカンパーニュ	60	141	11.8	8.8	1.8	226	0.3	1.1	420	1.5	

一の重(和)	518	883	93.3	34.0	45.4	2759	12.4	9.7	3830	33.0
二の重(洋)	677	1199	142.4	59.3	15.0	2408	3.2	6.6	2609	11.8
2段合計	1195	2082	235.8	93.3	60.4	5167	15.6	16.4	6439	44.8