

メニュー中のプリン体、エネルギー、塩分量

焼き鳥	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)	食塩(g)
ねぎま塩 (鶏もも肉35g、長ネギ10g、塩)	47.2	44	0.4
もも塩 (鶏もも肉40g、塩)	49.2	46	0.4
かわ塩 (鶏皮30g、塩)	35.9	154	0.3
レバーたれ (鶏レバー30g、みりん、醤油、砂糖)	95.0	41	0.5
砂肝たれ (砂肝30g、みりん、醤油、砂糖)	51.5	34	0.4
鶏レバーの串焼き (鶏レバー60g)串2本	190.0	82	1.0
砂肝の串焼き (鶏砂肝70g)串2本	103.0	68	0.7

肉料理	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)	食塩(g)
ハンバーグ (牛ひき肉160g、玉ねぎ70g、卵他)	144.0	555	1.6
デミグラスソース(32g)	28.7	52	0.3
豆腐ハンバーグ (鶏ひき肉50g、豆腐100g、人参など)	106.0	176	0.4
ロールキャベツ (キャベツ100g、牛肉肩バラ56g、豚肉バラ24g)	72	313	0.6
コロッケ (じゃがいも110g、牛ひき肉30g、玉ねぎ他)	35.9	274	0.7
餃子5個 (豚ひき肉30g、長ネギ20g、生姜1g)	37.9	179	0.0
ピーマンと牛肉炒め(チンジャオロース) (牛もも肉50g、ピーマン45g、たけのこ20g)	86.5	135	0.1

魚料理	プリン体(mg)	エネルギー(kcal)	食塩(g)
カツオの角煮 (カツオ100g)	214	153	1
カツオのたたき (カツオ100g)	180.0	101	1.0
カツオの漬け丼 (カツオ80g、飯250.6g)	203	571	3.3
鉄火丼 (マグロ80g、飯250.6g)	173	577	0.1
マグロ丼 (ご飯200g、まぐろ65g、海苔1枚3g、ねぎ2g)	144.9	416	0.2
マグロの山かけ (マグロ50g(約3分の1サク))	80	100	0.5
マグロの握り (マグロ50g(約3分の1サク))	93	249	2
焼鮭(70g)(小松菜、レモン) (鮭70g、小松菜80g)	92.2	99	0.2
鮭のムニエル (鮭90g、小麦粉4.5g、ジャガイモ50g)	110	290	0.6
鮭とキノコの牛乳煮 (鮭90g、きのこ50g、牛乳105g)	125.0	271	0.7
サバの味噌煮 (サバ80g、生姜4g、味噌4g 他)	101.6	234	1.4
サンマの塩焼き (サンマ 80g)	128.9	250	0.2
サンマの生姜煮 (サンマ 30g、生姜)	54	139	0.4
カレイの煮つけ (カレイ55g(1切)、だし、しょうゆ、みりん)	65.3	85	0.6
鱈の甘酢あんかけ (鱈80g、玉ねぎ20g、だし汁50g)	145.8	215	2