

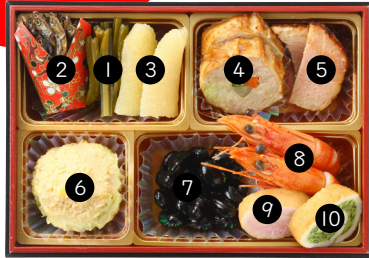
糖質制限 おせち 2022 三段重〈29品〉 栄養成分表示

全量あたりの糖質 50.48g ※エリスリトールを除く ※成分値は5訂食品標準成分表から算出しております。

一の重〈10品〉

糖質 9.67g

※エリスリトールを除く



品目	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ナトリウム	食塩相当量
① 菱わかめ生姜風味	25g	6.25kcal	0.25g	0.05g	1.20g	0.18g	1.03g	450.00g	1.15g
② 田作り大和煮	6g	0.36kcal	3.52g	0.46g	0.70g	0.70g	0.00g	48.00g	0.12g
③ 味付け数の子白醤油	15g	18.00kcal	2.72g	0.26g	1.22g	1.22g	0.00g	87.00g	0.23g
④ チキン三食巻	30g	75.12kcal	3.24g	6.15g	0.90g	0.60g	0.30g	113.40g	0.30g
⑤ ローストポーク黒糖風味	24g	53.04kcal	4.78g	3.12g	1.42g	1.42g	0.00g	189.12g	0.48g
⑥ 大豆きんとん	50g	84.50kcal	3.55g	4.80g	7.15g	5.75g	1.40g	61.50g	0.15g
⑦ 黒豆	45g	76.50kcal	6.35g	3.42g	5.40g	2.34g	3.06g	25.20g	0.05g
⑧ 有頭海老	27g	20.79kcal	4.10g	0.05g	0.68g	0.68g	0.00g	79.38g	0.22g
⑨ なごみ巻き(えび)	10g	12.70kcal	0.68g	0.72g	0.80g	0.80g	0.00g	65.40g	0.17g
⑩ なごみ巻き(ほうれん草)	10g	10.70kcal	0.53g	0.58g	0.82g	0.75g	0.07g	59.10g	0.15g

二の重〈11品〉

糖質 25.66g

※エリスリトールを除く



品目	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ナトリウム	食塩相当量
⑪ 若桃甘露	20g	23.80kcal	0.14g	0.02g	5.80g	5.54g	0.26g	0.80g	0.00g
⑫ 味付穂付冬竹の子	26g	8.84kcal	0.49g	0.26g	1.82g	1.09g	0.73g	78.00g	0.21g
⑬ 焼帆立	17g	19.55kcal	1.85g	0.12g	2.58g	2.58g	0.00g	105.57g	0.27g
⑭ 豚角やわらか煮	50g	188.00kcal	5.70g	16.75g	1.55g	1.55g	0.00g	91.50g	0.25g
⑮ 真いか雲丹明太	30g	39.90kcal	3.93g	8.40g	4.17g	4.17g	0.00g	687.30g	1.74g
⑯ 紅白なます日向夏風味	50g	29.00kcal	0.35g	0.05g	6.80g	6.15g	0.65g	465.00g	1.20g
⑰ オニオンマリネ	50g	61.50kcal	0.35g	5.35g	3.00g	1.70g	0.80g	224.50g	0.55g
⑱ スモークトラウトサーモン	20g	38.20kcal	3.98g	2.10g	0.36g	0.36g	0.00g	93.40g	0.24g
⑲ グリーンオリーブ	1g	1.77kcal	0.01g	0.17g	0.05g	0.02g	0.04g	12.00g	0.03g
⑳ ブラックオリーブ	1g	1.20kcal	0.01g	0.11g	0.03g	0.01g	0.03g	7.70g	0.02g
㉑ たこのバジルソース	35g	25.20kcal	2.66g	0.42g	2.66g	2.49g	0.18g	408.45g	1.05g

三の重〈8品〉

糖質 15.15g

※エリスリトールを除く



品目	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	ナトリウム	食塩相当量
⑳ ピーフテリーヌ	40g	74.00kcal	5.88g	4.76g	1.92g	1.88g	0.04g	322.40g	0.80g
㉑ 牛タン角煮	40g	43.60kcal	7.76g	1.00g	0.88g	0.88g	0.00g	88.00g	0.22g
㉒ 焼き湯葉	55g	92.95kcal	8.42g	5.23g	2.59g	2.15g	0.44g	130.35g	0.33g
㉓ こはだかぶら	20g	16.20kcal	1.88g	0.26g	1.60g	1.42g	0.18g	101.40g	0.26g
㉔ チキンペッパーテリーヌ	26g	42.64kcal	2.91g	2.70g	1.66g	1.61g	0.05g	205.92g	0.52g
㉕ 焼き野菜のトマトマリネ	30g	39.30kcal	1.17g	2.25g	3.60g	3.05g	0.56g	111.90g	0.30g
㉖ 合鴨燻製	13g	28.47kcal	2.08g	2.21g	0.07g	0.07g	0.00g	97.50g	0.25g
㉗ 錦糸玉子包み	24g	44.40kcal	2.16g	2.04g	4.20g	4.10g	0.00g	150.00g	0.36g