

糖質制限 おせち 2024 二段重〈33品〉栄養成分表示

全量あたりの糖質量 68.11g ※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
〈14品〉



糖質 35.24g

※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	牛肉笹包み	11g	19.69kcal	2.26g	0.36g	1.84g	1.84g	0.00g	84.92g	0.22g
②	蟹風味新丈	32g	24.64kcal	3.33g	0.03g	2.75g	0.00g	0.00g	252.80g	0.64g
③	赤魚西京焼	31g	35.34kcal	5.12g	1.02g	1.02g	1.02g	0.00g	52.70g	0.12g
④	伊達巻	38g	83.22kcal	4.18g	2.36g	11.36g	11.36g	0.00g	167.20g	0.42g
⑤	田作り煮	6g	18.36kcal	1.92g	0.16g	2.26g	2.26g	0.00g	70.50g	0.08g
⑥	黒豆煮	45g	76.50kcal	6.35g	3.42g	5.40g	2.34g	3.06g	25.20g	0.41g
⑦	海老旨煮	47g	46.06kcal	7.85g	0.14g	2.82g	2.82g	0.00g	162.62g	0.42g
⑧	大豆きんとん	50g	84.50kcal	3.55g	4.80g	7.15g	5.75g	1.40g	61.50g	0.15g
⑨	紅白なます	30g	18.30kcal	0.09g	0.03g	4.56g	4.29g	0.27g	70.86g	0.18g
⑩	しょうが粕巻	13g	2.47kcal	0.05g	0.03g	0.57g	0.47g	0.10g	46.06g	0.12g
⑪	数の子	13g	15.60kcal	2.35g	0.22g	1.05g	1.05g	0.00g	75.40g	0.20g
⑫	焼帆立	18g	16.74kcal	2.88g	0.31g	0.88g	0.88g	0.00g	46.06g	0.16g
⑬	サーモン錦糸巻	10g	19.30kcal	1.62g	1.15g	0.44g	0.44g	0.00g	0.09g	0.09g
⑭	くらげ酢の物中華風	15g	18.15kcal	0.87g	0.60g	2.31g	2.31g	0.00g	206.70g	0.53g

二の重
〈19品〉



糖質 32.87g

※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
⑮	穂付冬筍旨煮	18g	6.12kcal	0.50g	0.02g	1.01g	0.72g	0.29g	64.26g	0.25g
⑯	きぬさや	2g	0.72kcal	0.06g	0.00g	0.15g	0.09g	0.06g	0.02g	0.00g
⑰	冬菇椎茸	17g	7.99kcal	0.39g	0.05g	2.57g	2.14g	0.43g	46.41g	0.12g
⑱	笹垣信田巻	27g	5.40kcal	2.08g	4.32g	1.97g	1.97g	0.00g	86.67g	0.22g
⑲	金時人参	3g	1.35kcal	0.06g	0.01g	0.29g	0.18g	0.11g	0.27g	0.00g
⑳	鶏と根菜の煮物	20g	13.60kcal	0.58g	0.24g	2.52g	2.20g	0.32g	82.20g	0.20g
㉑	若鶏三色巻	37g	92.50kcal	4.00g	7.59g	1.11g	0.93g	0.19g	139.86g	0.37g
㉒	焼湯葉巻き	25g	42.25kcal	3.83g	2.38g	1.18g	1.03g	0.15g	59.25g	0.15g
㉓	合鴨スモーク	26g	56.94kcal	4.16g	4.42g	0.13g	0.13g	0.00g	195.00g	0.49g
㉔	スモークサーモントラウト	20g	38.20kcal	3.98g	2.10g	0.40g	0.40g	0.00g	93.40g	0.24g
㉕	キャロットラペ	20g	24.20kcal	0.12g	1.48g	2.66g	2.26g	0.40g	99.60g	0.26g
㉖	海老とブロッコリーのテリーヌ	22g	46.86kcal	2.00g	3.76g	1.14g	1.06g	0.09g	121.22g	0.31g
㉗	サーモンキャロットテリーヌ	21g	44.10kcal	1.81g	3.36g	1.53g	1.45g	0.08g	107.52g	0.27g
㉘	キノコとブロッコリーのバジルマリネ	15g	31.80kcal	0.59g	2.94g	1.13g	1.05g	0.08g	149.85g	0.38g
㉙	豚角煮	33g	118.47kcal	4.32g	10.23g	2.34g	2.34g	0.00g	129.92g	0.33g
㉚	杏煮	10g	15.30kcal	0.18g	0.01g	3.98g	3.98g	0.00g	0.30g	0.00g
㉛	チキンバジル風味	30g	71.10kcal	4.35g	5.64g	0.30g	0.30g	0.00g	106.29g	0.27g
㉜	糸昆布甘酢炊き	20g	32.80kcal	0.94g	0.20g	11.46g	7.12g	4.34g	440.94g	1.12g
㉝	ローストビーフ	88g	110.88kcal	9.68g	6.42g	3.52g	3.52g	0.00g	190.96g	0.53g