

## 3日間モニター食事内容

※栄養成分はモニター実施期間 2021/8/23 ~ 2021/9/8 時点のものです。現在とは異なる場合もございます。

	品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	エリスリトール除く糖質量	
1日目	朝食									
		リッチモーンブローチエン	80	2.8	4.5	11.6	2.0	9.6	0.4	2.0
		低糖質クロワッサン	171	4.7	12.2	17.4	3.6	13.8	0.5	3.6
	昼食	やわらか豚の和風マスタード焼き	271	19.0	16.1	17.9	13.5	4.4	2.8	6.8
		糖質オフ 鮭おにぎり(80g)	98	3.7	0.8	25.9	11.6	14.3	0.9	11.6
夕食		ぶりぶり海老とたまごのチリソース	369	28.8	23.2	12.8	9.1	3.7	2.3	9.1
		北海道きたろまんのどら焼き	59	3.8	2.1	13.8	12.1	1.7	0.2	5.1
	<b>合計</b>		<b>1048</b>	<b>62.8</b>	<b>58.9</b>	<b>99.4</b>	<b>51.9</b>	<b>47.5</b>	<b>7.1</b>	<b>38.2</b>
	品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	エリスリトール除く糖質量	
2日目	朝食									
		低糖質クロワッサン	171	4.7	12.2	17.4	3.6	13.8	0.5	3.6
		ココアビスタチオクリームパン	144	6.3	7.0	14.9	8.0	6.9	0.4	7.3
	昼食	牛肉ガッツリ！チンジャオロースー	251	18.0	14.8	13.1	10.3	2.8	3.2	10.3
		糖質オフ 鮭おにぎり(80g)	98	3.7	0.8	25.9	11.6	14.3	0.9	11.6
夕食	チーズあふれる手ごねハンバーグ	467	26.5	33.1	17.2	11.1	6.1	2.8	11.1	
<b>合計</b>		<b>1131</b>	<b>59.2</b>	<b>67.9</b>	<b>88.5</b>	<b>44.6</b>	<b>43.9</b>	<b>7.8</b>	<b>43.9</b>	
	品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	エリスリトール除く糖質量	
3日目	朝食									
		リッチモーンブローチエン	80	2.8	4.5	11.6	2.0	9.6	0.4	2.0
		ココアビスタチオクリームパン	144	6.3	7.0	14.9	8.0	6.9	0.4	7.3
	昼食	炙りチーズのチキンステーキ	438	28.1	31.1	8.5	6.4	2.1	2.2	
		いちごとフランポワーズのWベリーロールケーキ	189	3.1	13.7	13.6	13.5	0.1	0.1	6.2
夕食	ごろっとお肉の本格バターチキンカレー	369	16.7	23.8	29.3	12.0	17.3	1.5	12.0	
<b>合計</b>		<b>1220</b>	<b>57.0</b>	<b>80.1</b>	<b>77.9</b>	<b>41.9</b>	<b>36.0</b>	<b>4.6</b>	<b>27.5</b>	