

2009年お弁当メニュー栄養計算一覧

		カロリー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	備考
1	白身フライのり弁当	668	24.9	18.2	96.2	2.4	
2	鮭塩焼きのり弁当	676	32.7	10.2	110.2	3.1	
3	バランス弁当(サバ味噌煮)	605	20.6	10.5	101.3	2.9	
4	バランス弁当(山菜ご飯)	642	24.3	18.4	86.7	3.4	
5	バランス弁当(玄米ご飯)	487	25.3	16.3	57.1	3.2	
6	チキン唐揚げ弁当	899	29.1	35.3	109.6	2.9	
7	豚ロース焼肉弁当	838	30.7	26.3	109.8	4.3	
8	豚肉の生姜焼き弁当	878	29.9	31.4	110.7	3.2	
9	シーフードフライ弁当	826	36.4	21.7	115.0	3.8	
10	ふらのワイン漬ステーキ弁当	1,267	25.0	72.3	115.3	5.1	
11	ヒレカツ幕の内弁当	808	38.6	22.2	108.8	4.4	
12	豚ロース幕の内弁当	841	33.0	30.1	101.8	4.1	
13	ヒレカツ弁当	775	29.7	20.8	112.3	2.4	
14	ロースカツ弁当	859	23.3	31.7	113.7	3.5	
15	韓国風焼肉弁当	1,209	29.5	64.7	117.7	5.0	
16	ナスカルビ焼肉弁当	1,148	32.7	59.8	110.6	6.3	
17	若鶏ネギ塩焼き弁当	811	43.2	22.2	102.4	4.3	
18	洋風幕の内弁当	864	38.6	38.6	83.4	6.2	
19	和風幕の内弁当	890	37.1	25.9	120.3	4.0	
20	山菜ご飯幕の内弁当	819	36.8	25.8	101.2	4.4	
21	ベントス幕の内弁当	906	31.8	34.4	109.1	4.7	
22	照焼きエッグハンバーグ弁当	1,061	33.7	39.1	129.0	7.7	
23	チーズハンバーグオムライス弁当	955	36.8	39.1	99.8	9.6	
24	オムライス弁当	633	30.1	22.6	71.8	4.1	
25	H生姜焼き弁当	489	19.2	17.8	59.5	4.2	
26	Hしらすご飯&豆腐ハンバーグ弁当	493	14.6	18.6	63.6	2.8	
27	H玄米ご飯&鮭塩焼き弁当	363	16.6	14.4	41.2	1.9	
28	H玄米ご飯&ヒレカツ弁当	482	24.8	18.8	52.4	2.9	
29	Hサバの味噌煮弁当	436	16.9	12.7	87.0	2.1	
30	スパイシーカレー	560	9.5	4.9	114.9	1.5	
31	カツカレー	881	25.7	29.1	121.6	2.2	
32	玄米ご飯の野菜カレー	584	12.7	22.4	83.9	1.8	
33	カツ丼	940	27.5	38.0	109.8	4.6	
34	海鮮エビ天丼	865	26.7	24.3	125.7	2.4	
35	鶏そぼろ丼	628	26.3	13.1	93.9	2.2	
36	豚丼	877	27.0	33.9	104.7	3.6	
37	お子様カレー	408	14.0	14.1	53.6	2.0	
38	お子様オムライス弁当	365	17.8	15.6	35.5	2.5	
39	ひじきご飯弁当(唐揚げ)	677	22.8	20.7	94.5	1.8	
40	ひじきご飯弁当(鮭)	587	22.7	12.3	91.9	2.0	
42	メガ弁当(イカゲソ)	1,000	32.4	29.6	142.6	4.7	
43	メガ弁当(鶏そぼろ)	937	36.9	25.4	131.3	5.5	
44	メガ弁当(玉子とじ)	988	31.1	29.6	140.7	6.9	