

ほっともつとで購入できる弁当の栄養成分

〇〇クリニック 〇〇課

| 商品名 | 写真 | 塩分 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | カロリー (kcal) | タンパク質 (g) | 評価 |
|------------|---|-----------|--------------|------------|----------------|--------------|----|
| から揚げ弁当 |  | 3.4 | 580 | 395 | 794 | 33.9 | □ |
| 特から揚げ弁当 |  | 4.4 | 800 | 539 | 982 | 47.1 | × |
| デミハンバーグ弁当 |  | 2.8 | 596 | 254 | 731 | 22.8 | ○ |
| チーズハンバーグ弁当 |  | 3.0 | 589 | 357 | 770 | 24.6 | □ |
| のり弁当 |  | 3.3 | 323 | 222 | 731 | 19.4 | △ |
| しょうが焼き弁当 |  | 3.2 | 530 | 218 | 757 | 25.7 | △ |
| ロースとんかつ弁当 |  | 3.3 | 502 | 292 | 862 | 24.6 | △ |
| チキン南蛮弁当 |  | 3.4 | 515 | 383 | 914 | 27.4 | □ |
| 肉野菜炒め弁当 |  | 4.3 | 895 | 288 | 646 | 22.7 | △ |
| カルビ焼肉弁当 |  | 2.8 | 395 | 232 | 753 | 20.6 | ○ |
| 親子丼 |  | 4.3 | 532 | 290 | 689 | 30.6 | × |
| ロースかつ丼 |  | 4.3 | 542 | 350 | 944 | 31.7 | × |
| カレー |  | 3.1 | 231 | 126 | 497 | 10.9 | △ |
| から揚げカレー |  | 4.7 | 561 | 342 | 779 | 30.7 | × |
| ロースカツカレー |  | 3.8 | 541 | 306 | 897 | 27.8 | △ |
| 鮭幕の内弁当 |  | 3.7 | 527 | 393 | 669 | 27.4 | □ |
| 洋風バラエティー弁当 |  | 3.4 | 579 | 348 | 884 | 27.7 | □ |

2023年1月現在

ほっともつとのホームページより

数値はライス普通盛を選んだときです。大盛にすると塩分以外の数値が上がります

1食の目安量 : 塩分2g以下 カリウム650mg以下 リン250mg以下

評価の見方 : ○ほぼ問題なし △塩分の調整が必要

□塩分、タンパク質の調整が必要 ×他の弁当に変えましょう

弁当内の漬け物や付属のしょうゆやソースを残すことで塩分を減らしましょう