

2021年 糖質制限 おせち 三段重〈29品〉 栄養成分表示

全量あたりの糖質 48.23g ※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〈11品〉

糖質 20.47g

※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 茎わかめ生姜風味	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	20.94kcal	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	17.85kcal	2.51g	0.29g	1.32g	1.32g	0.00g	108.00g	0.27g
④ 焼き湯葉	42g	70.98kcal	6.43g	3.99g	1.97g	1.64g	0.34g	99.54g	0.25g
⑤ 伊達巻	30g	64.20kcal	2.37g	1.68g	9.87g	9.87g	0.00g	96.00g	0.24g
⑥ 大豆きんとん	50g	60.50kcal	1.50g	3.30g	6.35g	5.35g	1.00g	10.00g	0.05g
⑦ 花びら百合根	1.9g	2.39kcal	0.06g	0.00g	0.55g	0.43g	0.11g	0.02g	0.00g
⑧ 黒豆	45g	76.50kcal	6.35g	3.42g	5.40g	2.34g	3.06g	25.20g	0.05g
⑨ 有頭海老	27g	26.19kcal	4.51g	0.08g	1.62g	1.62g	0.00g	90.45g	0.24g
⑩ なごみ巻き(えび)	10g	14.00kcal	0.78g	0.86g	0.71g	0.71g	0.00g	62.30g	0.16g
⑪ なごみ巻き(ほうれん草)	10g	11.80kcal	0.60g	0.69g	0.74g	0.67g	0.07g	55.40g	0.14g

二の重〈10品〉

糖質 18.71g

※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
⑫ 若桃甘露	20g	24.60kcal	0.10g	0.02g	5.98g	5.86g	0.12g	1.00g	0.00g
⑬ 焼帆立	26g	26.26kcal	4.16g	0.44g	1.07g	1.07g	0.00g	92.82g	0.23g
⑭ 焼野菜トマトマリネ	40g	52.40kcal	1.56g	3.00g	4.80g	0.00g	0.00g	157.48g	0.40g
⑮ 白エビオーリーブオイル漬	20g	64.80kcal	2.60g	5.92g	0.16g	0.16g	0.00g	126.20g	0.32g
⑯ 紅白なます日向夏風味	50g	29.00kcal	0.35g	0.05g	6.80g	6.30g	0.50g	465.00g	1.20g
⑰ オニオンマリネ	50g	61.50kcal	0.35g	5.35g	3.00g	2.45g	0.55g	224.50g	0.55g
⑱ スモークトラウトサーモン	20g	45.20kcal	4.04g	2.86g	0.36g	0.36g	0.00g	92.60g	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 9.05g

※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 ビーフテリーヌ	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 豚角やわらか煮	33g	118.64kcal	4.32g	10.23g	2.34g	2.34g	0.00g	134.97g	0.33g
㉓ 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
㉔ 宮崎鶏胸肉チーズ焼き	16g	24.16kcal	3.60g	0.91g	0.11g	0.11g	0.00g	28.80g	0.06g
㉕ 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
㉖ チキン三色巻	30g	75.12kcal	3.24g	6.15g	0.90g	0.60g	0.30g	113.40g	0.30g
㉗ 合鴨燻製	13g	42.38kcal	1.78g	3.61g	0.21g	0.21g	0.00g	73.71g	0.20g