

低糖質懐石料理「Dr EBE」御膳

料理名	食品名	数量	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	糖質		塩分
金時豆の白和え	金時豆	15	50.0	2.99	0.33	8.67	2.90	5.78		0.00
	木綿豆腐	20	14.4	1.32	0.84	0.32	0.08	0.24		0.02
	ごま	0.5	3.0	0.10	0.27	0.09	0.06	0.03		0.00
湯葉の昆布×胡麻味噌	湯葉 生	20	46.2	4.36	2.74	0.82	0.16	0.66		0.00
	ごま	0.5	3.0	0.10	0.27	0.09	0.06	0.03		0.00
	豆みそ	1	2.2	0.17	0.11	0.15	0.07	0.08		0.11
	キャビア 塩蔵品	5	13.2	1.31	0.86	0.06	0.00	0.06		0.21
蝦夷鮑蒸し煮の海鼠腸(このわた)和え	あわび 生	20	14.6	2.54	0.06	0.80	0.00	0.80		0.16
	なまこ このわた	3	1.9	0.34	0.05	0.02	0.00	0.02		0.14
フルーツマト丸ごと煮ブラックペッパー	トマト 果実 生	50	9.5	0.35	0.05	2.35	0.50	1.85		0.00
	コンソメ	3	7.1	0.21	0.13	1.26	0.01	1.25		1.30
	ゼラチン	3	10.3	2.63	0.01	0.00	0.00	0.00		0.02
	ブラックペッパー	0.1	0.4	0.01	0.01	0.07	0.00	0.07		0.00
お造り牡丹海老 マツカワ薄造り つぶ 生雲丹	ポタンエビ	40	38.0	8.68	0.12	0.04	0.00	0.04		0.20
	かれい 生 マツカワ	30	28.5	5.88	0.39	0.03	0.00	0.03		0.09
	つぶ 生	30	25.8	5.34	0.06	0.69	0.00	0.69		0.30
	うに 生うに	25	30.0	4.00	1.20	0.83	0.00	0.83		0.15
きんきの煮つけ豆腐 牛蒡 麩 針生姜 木の芽	きんき	100	262.0	13.60	21.70	0.00	0.00	0.00		0.20
	木綿豆腐	40	28.8	2.64	1.68	0.64	0.16	0.48		0.04
	ごぼう 根 生	30	19.5	0.54	0.03	4.62	1.71	2.91		0.00
	生麩	15	24.5	1.91	0.12	3.93	0.08	3.86		0.00
	しょうが 根茎 生	10	3.0	0.09	0.03	0.66	0.21	0.45		0.00
十勝和牛フィレステーキ フォウグラ 米茄子 ヤングコーン セルフィーユ XO醬風味ソース	牛 ヒレ 赤肉 生	70	156.1	13.37	10.50	0.21	0.00	0.21		0.07
	フォアグラ ゆで	30	153.0	2.49	14.97	0.45	0.00	0.45		0.03
	べいなす 果実 生	60	13.2	0.66	0.06	3.18	1.44	1.74		0.00
	ヤングコーン	15	12.3	0.35	0.08	2.67	0.50	2.18		0.08
おからの寿司(アボガド×鯖 蟹味噌和え)	おから 生	100	111.0	6.10	3.60	13.80	11.50	2.30		0.00
	穀物酢	10	2.5	0.01	0.00	0.24	0.00	0.24		0.00
	アボガド 生	30	56.1	0.75	5.61	1.86	1.59	0.27		0.00
	しめさば	30	101.7	5.58	8.07	0.51	0.00	0.51		0.48
	かに ゆで	30	20.7	4.50	0.18	0.03	0.00	0.03		0.18
	しょうが甘酢漬	8	4.1	0.02	0.02	1.00	0.16	0.84		0.24
香の物 味噌椀	豆みそ	10	21.7	1.72	1.05	1.45	0.65	0.80		1.09
豆乳を使用したゼリー いちご	豆乳 豆乳	80	36.8	2.88	1.60	2.48	0.16	2.32		0.00
	ゼラチン	3	10.3	2.63	0.01	0.00	0.00	0.00		0.02
	いちご 生	35	11.9	0.32	0.04	2.98	0.49	2.49		0.00

料理名	食品名	数量	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	糖質		塩分
ラカント	ラカント	15	0.0	0.00	0.00	14.97	0.00	0.00	※ラカントは糖質「0」で計算	0.00
低糖質みりん風一人分	低糖質みりん風	60	56.4	0.18	0.00	23.10	0.00	2.88	※みりん風糖質「4.8g」で計算	0.00
しょうゆ 一人分	こいくちしょうゆ	30	21.3	2.31	0.00	3.03	0.00	3.03		4.35
合計			1,425	103.0	76.8	98.1	22.5	40.4		9.5

Kcal g g g g g