

彩リミニトマトのトマトパスタ適正糖質麺 & サラダ

【栄養成分表示】

	パスタ	サラダ&付け合わせ	合計
エネルギー (kcal)	544	69	613
たんぱく質 (g)	37.2	1.7	38.9
脂質 (g)	7.9	5.2	13.1
単糖当量 (g)	57.7	2.5	60.2
食物繊維 (g)	48.0	2.5	50.5
食塩相当量 (g)	3.3	0.4	3.7

彩リミニトマトのジェノヴェーゼパスタ適正糖質麺 & サラダ

【栄養成分表示】

	パスタ	サラダ&付け合わせ	合計
エネルギー (kcal)	638	69	707
たんぱく質 (g)	36.2	1.7	37.9
脂質 (g)	21.5	5.2	26.7
単糖当量 (g)	53.1	2.5	55.6
食物繊維 (g)	46.7	2.5	49.2
食塩相当量 (g)	2.8	0.4	3.2

自家製ナポリ風ブランピッツァ 【栄養成分表示】

	1カットあたり	1枚あたり (6カット)
エネルギー (kcal)	88	528
たんぱく質 (g)	5.6	33.7
脂質 (g)	3.3	19.9
炭水化物 (g)	9.6	57.5
- 糖質 (g)	7	41.8
- 食物繊維 (g)	2.6	15.7
食塩相当量 (g)	0.3	1.6