

# やわらか食全献立栄養価一覧

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン	コレステロール
豚肉のハヤシソース	194 kcal	11.2 g	6.4 g	23.5 g	1.9 mg	390 mg	141 mg	38 mg
海老のケチャップ煮	199 kcal	10.6 g	5.8 g	26 g	1.6 mg	507 mg	165 mg	63 mg
ほきの煮付け	213 kcal	11.4 g	4.3 g	32.9 g	1.7 mg	539 mg	169 mg	20 mg
豚肉のカツ煮	213 kcal	6.1 g	9.9 g	25.3 g	1.8 mg	221 mg	95 mg	15 mg
牛肉と野菜のオイスターソース	200 kcal	11.6 g	7.7 g	21.7 g	2.2 mg	344 mg	129 mg	82 mg
たらの甘酢あんかけ	180 kcal	10.3 g	3.4 g	28.2 g	1.7 mg	485 mg	150 mg	26 mg
豚肉の柚子ポン酢ソース	187 kcal	11.3 g	6.9 g	20.2 g	1.9 mg	401 mg	119 mg	39 mg
さばの味噌煮	230 kcal	13.8 g	8.8 g	24.5 g	2.1 mg	469 mg	131 mg	35 mg
ひき肉と大豆のカレー	195 kcal	9.9 g	7.5 g	22.6 g	1.5 mg	375 mg	90 mg	24 mg
豚肉のトマトソース	186 kcal	10.9 g	5.4 g	22.8 g	1.7 mg	594 mg	147 mg	27 mg
さわらのアクアパッツァ風	189 kcal	12.4 g	10.3 g	11.3 g	1.7 mg	445 mg	225 mg	56 mg
チキンのクリームソース	206 kcal	13.9 g	8.5 g	20.5 g	1.7 mg	323 mg	162 mg	86 mg
赤魚の生姜煮	188 kcal	11.4 g	7.5 g	19.8 g	1.9 mg	327 mg	130 mg	35 mg
コロッケトマトソース	210 kcal	4.9 g	8.7 g	27.5 g	1.8 mg	350 mg	79 mg	2 mg
豆腐の中華風旨煮	181 kcal	9.6 g	6.8 g	21.7 g	1.7 mg	354 mg	104 mg	34 mg
豚肉の金山寺味噌漬	198 kcal	14.5 g	8.7 g	15.4 g	1.4 mg	367 mg	90 mg	13 mg
たらの幽庵焼き	190 kcal	11.4 g	6.9 g	20.8 g	1.8 mg	398 mg	149 mg	45 mg
ほきのアメリカーナソース	186 kcal	9.8 g	8.4 g	18.2 g	1.4 mg	407 mg	143 mg	31 mg
さんまのみぞれあん	185 kcal	10 g	9.5 g	15.5 g	1.9 mg	356 mg	148 mg	36 mg
八宝菜	188 kcal	13.9 g	7.7 g	16.3 g	2.2 mg	320 mg	151 mg	44 mg
クリームコロッケデミソース	254 kcal	5.9 g	12.9 g	26.7 g	2.1 mg	307 mg	92 mg	17 mg
豚肉の生姜焼き	199 kcal	13 g	8.9 g	18.2 g	2 mg	309 mg	130 mg	94 mg
かれいのゆず味噌だれ	196 kcal	12 g	5.3 g	24.5 g	2.2 mg	497 mg	150 mg	39 mg
ほきのトマトソース	195 kcal	9.3 g	5.4 g	27.6 g	1.5 mg	527 mg	116 mg	23 mg
とろとろ卵の中華あんかけ	201 kcal	9.4 g	6.2 g	27.6 g	2.2 mg	501 mg	107 mg	41 mg
ビーフカレー	187 kcal	11.6 g	6.9 g	19.5 g	1.6 mg	390 mg	154 mg	35 mg
味噌カツ	209 kcal	5.5 g	10.5 g	22.3 g	2 mg	192 mg	82 mg	57 mg
さわらのマスタードソース	268 kcal	14.1 g	16.3 g	16.8 g	1.5 mg	492 mg	236 mg	51 mg
さんまの梅煮	182 kcal	10.4 g	8.4 g	16.8 g	2.2 mg	329 mg	136 mg	40 mg
回鍋肉風	199 kcal	12.8 g	6.6 g	22.7 g	2.1 mg	453 mg	146 mg	55 mg
チキンのチーズソース	195 kcal	4 g	11.1 g	18.3 g	1 mg	215 mg	90 mg	7 mg
イカフライ卵とじ	195 kcal	7.3 g	10.2 g	19 g	2 mg	243 mg	103 mg	44 mg
牛肉のすき焼き	180 kcal	10.9 g	4.4 g	24.1 g	2.2 mg	448 mg	128 mg	24 mg
豚肉と野菜の青じそおろしソース	188 kcal	13.5 g	5.3 g	21.2 g	2.1 mg	355 mg	146 mg	43 mg
たらのクリームソース	187 kcal	14 g	6.7 g	18.8 g	1.4 mg	376 mg	201 mg	66 mg
ほきのバターポン酢ソース	212 kcal	10.8 g	9.4 g	19.1 g	1.9 mg	358 mg	102 mg	39 mg

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン	コレステロール
チキンのトマト煮込み	196 kcal	13.1 g	7.4 g	19.7 g	1.4 mg	450 mg	167 mg	44 mg
おでん風	180 kcal	5.9 g	6.6 g	25.4 g	2 mg	343 mg	90 mg	0 mg
鶏肉のケチャップソース	221 kcal	5.6 g	11.5 g	24 g	2.2 mg	326 mg	74 mg	14 mg
さばの照り煮	214 kcal	13.6 g	8.7 g	21.1 g	2 mg	456 mg	126 mg	36 mg
魚と野菜の炊き合わせ	185 kcal	13.2 g	4.2 g	24.2 g	2.1 mg	421 mg	178 mg	41 mg
カツカレー	226 kcal	5.4 g	12.5 g	23.3 g	1.5 mg	244 mg	89 mg	5 mg
鶏肉の南蛮漬	206 kcal	4.3 g	10.3 g	24.2 g	2.1 mg	223 mg	62 mg	20 mg
メルルーサのバーベキューソース	227 kcal	12.5 g	9.3 g	21.9 g	1.6 mg	446 mg	156 mg	26 mg
ほきの香味ソース	184 kcal	10 g	6 g	21.6 g	2.1 mg	425 mg	197 mg	28 mg
ポークチャップ	224 kcal	11 g	7.4 g	27.1 g	1.8 mg	484 mg	145 mg	37 mg
赤魚の玉葱ソース	182 kcal	10.9 g	8.9 g	15.7 g	1.8 mg	293 mg	108 mg	36 mg
肉じゃが	203 kcal	10.7 g	9.9 g	18.5 g	1.7 mg	454 mg	116 mg	34 mg
ビーフシチュー	217 kcal	12.2 g	8.4 g	21.9 g	2.1 mg	355 mg	183 mg	40 mg
豚肉のしぐれ煮	207 kcal	12.2 g	8.3 g	19.5 g	2 mg	361 mg	153 mg	40 mg
鶏大根の白味噌あんかけ	202 kcal	14.6 g	5.1 g	23.7 g	2 mg	438 mg	167 mg	83 mg
鶏肉と野菜の煮物	211 kcal	4.2 g	10.6 g	25.1 g	1.9 mg	380 mg	74 mg	16 mg
ポークビーンズ	205 kcal	10.6 g	9 g	19.9 g	1.9 mg	302 mg	122 mg	30 mg
さけのちゃんちゃん焼き風	202 kcal	13.7 g	4.1 g	28.2 g	2.2 mg	478 mg	186 mg	32 mg
牛肉と里芋の和風あん	181 kcal	11.9 g	6.2 g	20.2 g	1.9 mg	428 mg	132 mg	30 mg
メルルーサのレモン醤油ソース	196 kcal	11.3 g	6.7 g	22.1 g	1.9 mg	478 mg	144 mg	18 mg
親子煮	233 kcal	12.7 g	7.9 g	26.7 g	1.8 mg	514 mg	157 mg	52 mg
チキンカレー	186 kcal	11.4 g	9.1 g	14.7 g	1.7 mg	435 mg	201 mg	43 mg
かれいの粕漬	182 kcal	11.7 g	4.4 g	24.2 g	2 mg	413 mg	162 mg	29 mg
牛肉の卵とじ	201 kcal	11.3 g	6.8 g	24.4 g	2 mg	493 mg	147 mg	32 mg
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	210 kcal	10.2 g	6.7 g	25.4 g	2.1 mg	430 mg	137 mg	22 mg
和風カレー	206 kcal	14.1 g	6.8 g	22.9 g	1.7 mg	466 mg	144 mg	35 mg
豚肉のプルコギ風	206 kcal	13.4 g	6.2 g	24.6 g	1.8 mg	340 mg	138 mg	42 mg
たらの西京焼き風	196 kcal	15.3 g	6 g	20.1 g	2.1 mg	437 mg	189 mg	46 mg
さんまの蒲焼	212 kcal	10.4 g	9.8 g	21.1 g	1.9 mg	410 mg	142 mg	36 mg
さわらの照り焼き風	216 kcal	14.5 g	10.7 g	15.5 g	2 mg	519 mg	247 mg	54 mg
豚かつ生姜玉ねぎソース	247 kcal	6.6 g	12.6 g	26.7 g	1.8 mg	324 mg	111 mg	8 mg
酢鶏	211 kcal	4.8 g	10.3 g	24.2 g	2.2 mg	351 mg	91 mg	5 mg
あじの山椒焼き風	212 kcal	13.4 g	10 g	17.5 g	2.1 mg	425 mg	187 mg	49 mg
あじの生姜柚子あんかけ	211 kcal	13.9 g	6.8 g	24.2 g	2 mg	535 mg	165 mg	48 mg
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン	コレステロール
平均値	206 kcal	10.771 g	7.9829 g	21.963 g	1.8714 mg	397.73 mg	138.9 mg	36.243 mg
最大値	268 kcal	15.3 g	16.3 g	32.9 g	2.2 mg	594 mg	247 mg	94 mg
最小値	180 kcal	4 g	3.4 g	11.3 g	1 mg	192 mg	62 mg	0 mg