

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	カルウム	リン	コレステロール
回鍋肉風	196 kcal	12.8 g	6.8 g	20.8 g	2.1 g	442 mg	146 mg	54 mg
チキンのチーズソース	207 kcal	4.3 g	10.8 g	21.6 g	1.2 g	271 mg	96 mg	7 mg
牛肉のすき焼き	193 kcal	11 g	6 g	23.3 g	2 g	450 mg	150 mg	27 mg
イカフライ卵とじ	209 kcal	8.3 g	10.6 g	19.9 g	2 g	282 mg	123 mg	44 mg
鱈のクリームソース	210 kcal	12.8 g	8.6 g	20 g	1.8 g	366 mg	194 mg	64 mg
豚肉と野菜の青じそソース	196 kcal	13.6 g	5.3 g	23 g	2.2 g	366 mg	149 mg	42 mg
チキンのトマト煮込み	190 kcal	13.1 g	7.2 g	19 g	2.1 g	509 mg	167 mg	46 mg
ほきのバターポン酢ソース	213 kcal	10.9 g	9.4 g	19.4 g	1.9 g	367 mg	103 mg	39 mg
ぶりの山椒焼き風	182 kcal	12.5 g	7 g	17.7 g	2.1 g	404 mg	131 mg	45 mg
ビーフカレー	190 kcal	11.7 g	6.9 g	20 g	1.7 g	405 mg	156 mg	35 mg
味噌カツ	217 kcal	5.6 g	10.5 g	24.1 g	2.2 g	207 mg	85 mg	57 mg
さわらのマスタードソース	259 kcal	14.2 g	15 g	17.3 g	1.6 g	543 mg	240 mg	51 mg
さんまの梅煮	186 kcal	10.5 g	8.4 g	16.7 g	2.2 g	318 mg	137 mg	39 mg
とろとろ卵の甘酢あんかけ	202 kcal	9.4 g	6.4 g	27.3 g	2.2 g	492 mg	104 mg	47 mg
おでん風	203 kcal	6.5 g	9.9 g	22.2 g	2.2 g	367 mg	109 mg	4 mg
鶏肉の南蛮漬け	204 kcal	4.5 g	10.3 g	23.3 g	2.1 g	254 mg	66 mg	20 mg
ビーフシチュー	206 kcal	11.7 g	8.1 g	20 g	1.9 g	378 mg	179 mg	41 mg
ほきの香味ソース	184 kcal	10 g	6 g	21.6 g	2.1 g	425 mg	197 mg	28 mg
赤魚のピリ辛ソース	182 kcal	10.9 g	8.9 g	15.7 g	1.8 g	293 mg	108 mg	36 mg
ポークチャップ	226 kcal	11 g	7.4 g	27.4 g	1.8 g	494 mg	146 mg	37 mg
肉じゃが	208 kcal	10.9 g	9.9 g	19.1 g	1.5 g	471 mg	119 mg	34 mg
ぶり大根	180 kcal	12.8 g	3.8 g	23.7 g	1.6 g	516 mg	109 mg	38 mg
メルルーサのバーベキューソース	233 kcal	12.7 g	9.3 g	23 g	1.7 g	463 mg	159 mg	26 mg
鶏肉の子リソース	220 kcal	5.9 g	11.6 g	22.9 g	1.9 g	352 mg	80 mg	14 mg
豚肉のハヤシソース	185 kcal	11.7 g	5.3 g	23.3 g	1.9 g	421 mg	143 mg	39 mg
鯖の照り煮	229 kcal	14.1 g	8.7 g	24 g	2.2 g	391 mg	136 mg	35 mg
魚と野菜の炊き合わせ	191 kcal	13.3 g	4.2 g	25.6 g	2 g	426 mg	178 mg	41 mg
カツカレー	226 kcal	6.3 g	11.7 g	24.4 g	1.6 g	308 mg	103 mg	5 mg
豚肉のしぐれ煮	205 kcal	12.2 g	8.3 g	18.8 g	1.6 g	355 mg	151 mg	40 mg
牛肉と野菜のオイスターソース	190 kcal	11.7 g	7.7 g	18.8 g	2.2 g	371 mg	134 mg	82 mg
豚肉の柚子ポン酢ソース	192 kcal	11.5 g	6.9 g	20.9 g	2 g	423 mg	123 mg	39 mg
鯖の甘酢あんかけ	195 kcal	10.7 g	4.4 g	29.4 g	1.8 g	515 mg	157 mg	26 mg
鯖の味噌煮	231 kcal	14.3 g	9.1 g	22.9 g	2.2 g	389 mg	137 mg	35 mg
ひき肉と大豆のカレー	200 kcal	10 g	8 g	23.1 g	2.1 g	352 mg	103 mg	24 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
豚肉のトマトソース	193 kcal	11.2 g	5.8 g	23.5 g	1.8 g	674 mg	154 mg	27 mg
ほきの煮付け	194 kcal	10.9 g	4.8 g	27.7 g	1.8 g	522 mg	162 mg	20 mg
さわらのアクアパッツァ風	196 kcal	12.5 g	10.8 g	11.8 g	1.9 g	472 mg	228 mg	58 mg
豚肉のカツ煮	223 kcal	6.5 g	9.9 g	26.4 g	1.9 g	245 mg	106 mg	15 mg
チキンのクリームソース	209 kcal	13.9 g	8.5 g	21.1 g	1.8 g	330 mg	163 mg	86 mg
赤魚の生姜煮	184 kcal	11.5 g	7.5 g	18.1 g	1.8 g	346 mg	132 mg	35 mg
コロッケトマトソース	209 kcal	5.1 g	8.2 g	28.3 g	1.9 g	401 mg	84 mg	2 mg
鶏大根の白味噌あんかけ	207 kcal	14.5 g	5.6 g	23.8 g	1.9 g	448 mg	167 mg	83 mg
豆腐の中華風旨煮	206 kcal	10.3 g	7.6 g	24.4 g	2 g	382 mg	115 mg	34 mg
親子煮	234 kcal	13 g	7.8 g	26.8 g	1.8 g	534 mg	163 mg	52 mg
牛肉と里芋の和風あん	189 kcal	12 g	5.4 g	23.5 g	2 g	390 mg	138 mg	28 mg
ほきのアメリカンソース	192 kcal	9.7 g	8.7 g	19 g	1.7 g	420 mg	138 mg	31 mg
鮭のちゃんちゃん焼き風	211 kcal	13.8 g	4.3 g	29.5 g	2.2 g	478 mg	187 mg	32 mg
ポークビーンズ	197 kcal	10.6 g	8.1 g	20.2 g	2.1 g	325 mg	124 mg	30 mg
八宝菜	189 kcal	14.3 g	7.1 g	17 g	2.2 g	342 mg	158 mg	44 mg
さんまのみぞれあん	198 kcal	10.2 g	9.9 g	18.1 g	1.9 g	383 mg	149 mg	38 mg
かれいの粕漬け	187 kcal	11.8 g	4 g	25.3 g	1.8 g	431 mg	167 mg	28 mg
鶏肉と野菜の煮物	210 kcal	4.4 g	10.5 g	24.7 g	1.8 g	372 mg	76 mg	15 mg
豚肉の金山寺味噌漬け	198 kcal	14.6 g	8.5 g	15.9 g	1.5 g	419 mg	94 mg	13 mg
鱈の幽庵焼き	198 kcal	11.8 g	6.9 g	21.3 g	1.9 g	431 mg	157 mg	45 mg
メルルーサのレモン醤油ソース	197 kcal	11.4 g	6.7 g	22.4 g	2 g	483 mg	145 mg	18 mg
チキンカレー	189 kcal	11.5 g	9.1 g	15.2 g	1.8 g	450 mg	202 mg	43 mg
クリームコロッケデミソース	233 kcal	6 g	11.8 g	24 g	1.9 g	305 mg	91 mg	17 mg
和風カレー	202 kcal	13.4 g	7.1 g	21.9 g	1.9 g	377 mg	136 mg	35 mg
豚かつ生姜玉ねぎソース	248 kcal	6.6 g	12.6 g	26.8 g	1.9 g	325 mg	111 mg	7 mg
さんまの蒲焼	213 kcal	10.4 g	9.8 g	21.4 g	1.9 g	420 mg	143 mg	36 mg
鱈の西京焼き風	198 kcal	15.4 g	6 g	20.2 g	2.1 g	453 mg	192 mg	46 mg
豚肉のブルコギ風	208 kcal	13.4 g	6.2 g	24.7 g	1.9 g	387 mg	141 mg	42 mg
牛肉の卵とじ	203 kcal	11.4 g	6.8 g	24.6 g	2.2 g	417 mg	150 mg	32 mg
海老チリソース煮	210 kcal	10.6 g	6.5 g	26.5 g	1.4 g	529 mg	166 mg	63 mg
鱈の照り焼き風	220 kcal	14.6 g	10.7 g	16.3 g	1.9 g	526 mg	249 mg	53 mg
酢鶏	218 kcal	4.9 g	10.8 g	24.5 g	2.2 g	364 mg	94 mg	5 mg
豚肉の生姜焼き	196 kcal	13.2 g	8.9 g	17 g	2.1 g	326 mg	135 mg	94 mg
ほきのトマトソース	191 kcal	9.3 g	4.8 g	28.3 g	1.8 g	551 mg	117 mg	23 mg
かれいのゆず味噌だれ	198 kcal	12 g	5.3 g	24.9 g	2.2 g	499 mg	151 mg	39 mg
麻婆豆腐	211 kcal	10.3 g	6.2 g	26.3 g	2.2 g	452 mg	140 mg	22 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
平均値	204 kcal	10.9 g	8.0 g	22.2 g	1.9 g	409 mg	141 mg	36 mg
最大値	259 kcal	15.4 g	15 g	29.5 g	2.2 g	674 mg	249 mg	94 mg
最小値	180 kcal	4.3 g	3.8 g	11.8 g	1.2 g	207 mg	66 mg	2 mg

食材仕入れなど都合によりメニュー内容の変更、栄養価が上記と異なる場合がございます。ご了承ください。

※詳細な栄養価は商品ラベルをご覧ください。
(栄養価は理論値です)
2016/03/04出荷分現在