

<<MFSやわらか減塩食 栄養価一覧>>

2023年5月現在

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	コレステロール(mg)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
すき焼き風	202	12.1	8.3	23	20.3	1.7	412	149
鱈のホワイトソース仕立て	208	13.1	7.6	41	22.4	1.2	398	177
鶏肉のくわ焼き	196	17.7	3.7	37	23	1.5	440	171
豚カツ	236	11.4	11.9	19	20.4	1.7	279	119
かれいの大根煮	201	12.5	5.5	32	26.2	1.4	417	134
さわらのマスタードソテー	203	12.5	11.6	52	12.9	1.6	538	205
ポークシチュー	249	12.8	14.1	68	18.4	1.5	367	146
さわらの蒲焼風	213	12.5	11.5	47	15.1	1.6	550	214
鮭の味噌漬け焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	1.4	479	197
豚肉のみぞれ煮	188	12	5.8	37	21.8	1.4	396	131
鶏肉の山椒焼き	214	16.9	5.9	35	23.7	1.5	558	144
めばるの照り焼き	206	12.1	5.1	37	28.4	1.1	453	143
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	16.6	6.6	31	21.1	1.5	415	144
豚肉のプルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	1.5	432	155
めばるの塩焼き	204	14.4	9.4	45	16	1.4	418	157
豚肉の塩だれ	202	11.4	8.1	40	21	1.5	359	122
赤魚の煮つけ	206	11.5	11.1	30	15.4	1.2	375	123
鱈の粕漬け	200	15.1	7.8	44	17.7	1.5	428	169
チキンのトマトソース煮込み	255	15.7	13.8	46	17.8	1.5	468	178
かれいのみぞれ煮	191	12.9	8.9	32	15.6	1.1	365	130
鶏肉のパーベキューソース	204	15.9	8.1	38	17.7	1.4	443	144
鮭のちゃんちゃん焼き	204	14.1	8.5	29	17.1	1.6	399	184
豚肉と豆腐の炒め物	204	12.7	6.1	41	24.2	1.3	399	142
麻婆豆腐	197	13.4	9.3	40	15.6	1.4	391	144
八宝菜	205	12.5	10.8	30	14.7	1.4	300	138
チキンラタトゥイユ	238	16	7.9	38	27.1	1.3	537	143
かれいの塩焼き風	194	13.8	8.9	42	15.1	1.3	414	137
豚肉のスタミナ炒め	240	13	6.6	37	32.8	1.6	471	156
白身魚のトマトソース	194	11.1	8.5	32	19.5	1.3	491	150
白身魚のフリッター	265	13.1	15.1	35	19.4	1.3	388	118