

やわらか食全献立栄養価一覧

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
豚肉のハヤシソース	187 kcal	11.1 g	5.8 g	36 mg	23.3 g	1.9 g	385 mg	140 mg
海老のケチャップ煮	196 kcal	10.5 g	5.8 g	62 mg	25.4 g	1.5 g	479 mg	159 mg
バサの煮付け	188 kcal	11 g	4.5 g	2 mg	26.4 g	1.5 g	369 mg	92 mg
豚肉のカツ煮	206 kcal	6 g	9.9 g	15 mg	23.2 g	1.6 g	211 mg	91 mg
牛肉と野菜のオイスターソース	192 kcal	11.5 g	6.9 g	81 mg	21.6 g	2.1 g	324 mg	127 mg
たらの甘酢あんかけ	182 kcal	10.2 g	3.2 g	26 mg	28.9 g	1.6 g	492 mg	152 mg
豚肉の柚子ポン酢ソース	180 kcal	11.2 g	6.8 g	38 mg	18.7 g	1.8 g	370 mg	114 mg
さばの味噌煮	205 kcal	11.1 g	8 g	36 mg	22.6 g	1.9 g	472 mg	133 mg
ひき肉と大豆のカレー	195 kcal	9.9 g	7.5 g	24 mg	22.6 g	1.5 g	375 mg	90 mg
豚肉のトマトソース	186 kcal	10.8 g	5.4 g	27 mg	23 g	1.6 g	602 mg	147 mg
さわらのアクアパッツァ風	181 kcal	10 g	10.6 g	56 mg	11 g	1.7 g	385 mg	179 mg
チキンのクリームソース	213 kcal	14 g	8.8 g	88 mg	21.3 g	1.6 g	349 mg	180 mg
赤魚の生姜煮	182 kcal	11.5 g	7 g	32 mg	19.2 g	1.7 g	284 mg	124 mg
コロッケトマトソース	186 kcal	3.7 g	4.2 g	2 mg	34.1 g	1.5 g	320 mg	64 mg
豆腐の中華風旨煮	191 kcal	9.6 g	6 g	32 mg	24.9 g	1.5 g	359 mg	105 mg
豚肉の金山寺味噌漬け	184 kcal	12.4 g	8.7 g	38 mg	14.6 g	1.7 g	332 mg	174 mg
たらの幽庵焼き	183 kcal	11.3 g	7.3 g	44 mg	18.1 g	1.5 g	371 mg	146 mg
バサのアメリカーナソース	182 kcal	10.6 g	7.6 g	14 mg	18.2 g	1.4 g	292 mg	87 mg
八宝菜	199 kcal	12.7 g	8 g	32 mg	19.4 g	2.1 g	301 mg	146 mg
クリームコロッケデミソース	253 kcal	5.9 g	12.9 g	17 mg	26.6 g	2.1 g	307 mg	92 mg
豚肉の生姜焼き	198 kcal	13 g	8.9 g	94 mg	17.9 g	1.8 g	312 mg	130 mg
かれいのゆず味噌だれ	205 kcal	13.2 g	7.1 g	49 mg	21.8 g	1.9 g	497 mg	147 mg
ほきのトマトソース	193 kcal	8.7 g	5.8 g	21 mg	27.5 g	1.2 g	540 mg	128 mg
とろとろ卵の中華あんかけ	203 kcal	9.3 g	6 g	40 mg	28.3 g	2 g	491 mg	106 mg
ビーフカレー	187 kcal	11.6 g	6.9 g	35 mg	19.5 g	1.6 g	390 mg	154 mg
味噌カツ	207 kcal	5.4 g	9.7 g	57 mg	23.6 g	1.6 g	194 mg	75 mg
さわらのマスタードソース	227 kcal	11.6 g	12.7 g	46 mg	16.9 g	1.4 g	438 mg	192 mg
回鍋肉風	190 kcal	12.6 g	6.1 g	52 mg	21.9 g	2.1 g	418 mg	141 mg
チキンのチーズソース	192 kcal	3.8 g	10.9 g	7 mg	18 g	1 g	215 mg	88 mg
イカフライ卵とじ	208 kcal	7.8 g	10.4 g	44 mg	20.6 g	1.8 g	274 mg	112 mg
牛肉のすき焼き	181 kcal	10.8 g	6 g	24 mg	21.5 g	2.1 g	418 mg	117 mg
豚肉と野菜の青じそおろしソース	180 kcal	13 g	5.9 g	42 mg	18.1 g	1.7 g	375 mg	139 mg
たらのクリームソース	180 kcal	13.6 g	7.2 g	63 mg	16.3 g	1.4 g	349 mg	190 mg
ほきのバターポン酢ソース	208 kcal	10.7 g	9 g	35 mg	19.2 g	1.7 g	357 mg	102 mg
チキンのトマト煮込み	200 kcal	13.3 g	7.6 g	44 mg	20.3 g	1.5 g	454 mg	169 mg
鶏肉のケチャップソース	213 kcal	5.7 g	10.5 g	13 mg	24 g	1.9 g	370 mg	78 mg
さばの照り煮	196 kcal	11 g	7.9 g	36 mg	20.6 g	1.9 g	454 mg	136 mg
カツカレー	238 kcal	5 g	12.5 g	5 mg	26.7 g	1.2 g	192 mg	84 mg

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
鶏肉の南蛮漬け	191 kcal	4 g	9.2 g	19 mg	23 g	2 g	191 mg	56 mg
ほきの香味ソース	184 kcal	9 g	6.3 g	19 mg	22.1 g	2 g	466 mg	117 mg
ポークチャップ	223 kcal	11 g	7.4 g	37 mg	26.8 g	1.7 g	480 mg	145 mg
赤魚の玉葱ソース	181 kcal	10.7 g	8.7 g	36 mg	15.8 g	1.7 g	292 mg	108 mg
肉じゃが	190 kcal	10.7 g	7.5 g	29 mg	20.1 g	1.8 g	416 mg	113 mg
ビーフシチュー	217 kcal	12.2 g	8.4 g	40 mg	21.9 g	2.1 g	355 mg	183 mg
豚肉のしぐれ煮	207 kcal	12.2 g	8.3 g	40 mg	19.4 g	1.6 g	352 mg	150 mg
鶏大根の白味噌あんかけ	201 kcal	14.5 g	5.1 g	83 mg	23.8 g	1.8 g	424 mg	167 mg
鶏肉と野菜の煮物	202 kcal	4.1 g	10.5 g	15 mg	22.8 g	1.7 g	333 mg	68 mg
ポークビーンズ	211 kcal	10.5 g	8.6 g	30 mg	22.4 g	1.6 g	279 mg	117 mg
さけのちゃんちゃん焼き風	240 kcal	18 g	6.2 g	44 mg	27.6 g	1.7 g	601 mg	259 mg
牛肉と里芋の和風あん	180 kcal	11.8 g	6.4 g	28 mg	19.6 g	1.7 g	410 mg	129 mg
メルルーサのレモン醤油ソース	217 kcal	11.4 g	9 g	23 mg	21.6 g	1.7 g	512 mg	142 mg
親子煮	236 kcal	12.6 g	7.8 g	51 mg	27.4 g	1.8 g	487 mg	156 mg
チキンカレー	180 kcal	11.3 g	8.6 g	42 mg	14.4 g	1.7 g	410 mg	197 mg
かれいの粕漬け	180 kcal	11.6 g	4.5 g	29 mg	23.4 g	1.8 g	404 mg	159 mg
牛肉の卵とじ	201 kcal	11 g	6.6 g	32 mg	25.2 g	1.9 g	480 mg	144 mg
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	207 kcal	10.1 g	6.7 g	22 mg	24.7 g	2 g	439 mg	136 mg
和風カレー	198 kcal	13.9 g	6.8 g	35 mg	21.3 g	1.7 g	410 mg	141 mg
豚肉のプルコギ風	198 kcal	12.9 g	6.1 g	41 mg	23.4 g	1.6 g	366 mg	138 mg
ほきの西京焼き風	192 kcal	13.3 g	7.6 g	36 mg	17.7 g	1.9 g	388 mg	144 mg
さわらの照り焼き風	180 kcal	10.4 g	7.1 g	51 mg	18.3 g	1.9 g	456 mg	152 mg
豚かつ生姜玉ねぎソース	239 kcal	6 g	12.2 g	7 mg	26.2 g	1.7 g	264 mg	96 mg
酢鶏	203 kcal	4.5 g	9.5 g	4 mg	24.1 g	2 g	324 mg	84 mg
あじの山椒焼き風	217 kcal	13.7 g	10 g	50 mg	18 g	2.2 g	461 mg	194 mg
あじの生姜あんかけ	211 kcal	14.2 g	7.7 g	57 mg	21.8 g	2.1 g	533 mg	163 mg
たらのみぞれあん	192 kcal	10.6 g	5.8 g	31 mg	23.6 g	1.3 g	481 mg	160 mg
たらの照り焼き風	186 kcal	11.9 g	4.7 g	38 mg	25.1 g	1.8 g	444 mg	162 mg
さばの梅煮	249 kcal	12.2 g	13.5 g	54 mg	20.2 g	1.8 g	443 mg	153 mg
メルルーサのバーベキューソース	232 kcal	12.6 g	9.4 g	26 mg	22.8 g	1.6 g	434 mg	149 mg
バサの山椒焼き風	188 kcal	10.3 g	8.2 g	14 mg	18.6 g	1.7 g	284 mg	54 mg
バサと野菜の和風あん	186 kcal	12.1 g	4.4 g	14 mg	24.9 g	2 g	289 mg	84 mg
献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
平均値	200 kcal	10.6 g	7.8 g	36 mg	21.9 g	1.7 g	386 mg	132 mg
最大値	253 kcal	18.0 g	13.5 g	94 mg	34.1 g	2.2 g	602 mg	259 mg
最小値	180 kcal	3.7 g	3.2 g	2 mg	11.0 g	1.0 g	191 mg	54 mg

食材の仕入れなどの影響によりメニュー内容の変更や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。

2019年8月現在

※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。)