

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 g	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 g	507 mg	165 mg	63 mg
ほきの煮付け	181 kcal	10.2 g	4.2 g	26.3 g	1.7 g	493 mg	146 mg	20 mg
豚肉のカツ煮	212 kcal	5.8 g	9.8 g	25.7 g	1.7 g	222 mg	93 mg	15 mg
牛肉と野菜のオイスターソース	193 kcal	11.6 g	6.9 g	21.7 g	2.2 g	342 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 g	485 mg	150 mg	26 mg
豚肉の柚子ポン酢ソース	187 kcal	11.4 g	6.9 g	20.3 g	1.9 g	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 g	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 g	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 g	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 g	445 mg	225 mg	56 mg
チキンのクリームソース	210 kcal	14 g	8.8 g	20.5 g	1.7 g	323 mg	176 mg	88 mg
赤魚の生姜煮	192 kcal	11.9 g	6.3 g	22.8 g	2 g	308 mg	132 mg	33 mg
コロッケマトソース	233 kcal	3.9 g	9.1 g	34 g	1.5 g	322 mg	66 mg	2 mg
豆腐の中華風旨煮	188 kcal	9.6 g	5.9 g	24.4 g	1.6 g	350 mg	104 mg	32 mg
豚肉の金山寺味噌漬け	198 kcal	14.5 g	8.7 g	15.4 g	1.4 g	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 g	398 mg	149 mg	45 mg
ほきのアメリカーナソース	185 kcal	9.8 g	8.4 g	18.2 g	1.3 g	407 mg	143 mg	31 mg
さんまのみぞれあん	189 kcal	10 g	9.5 g	16.6 g	1.9 g	356 mg	151 mg	36 mg
八宝菜	188 kcal	13.9 g	7.6 g	16.3 g	2.2 g	322 mg	152 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 g	307 mg	92 mg	17 mg
豚肉の生姜焼き	199 kcal	13 g	8.9 g	18.2 g	2 g	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 g	497 mg	150 mg	39 mg
ほきのトマトソース	189 kcal	9 g	5.5 g	26.9 g	1.5 g	549 mg	128 mg	22 mg
とろとろ卵の中華あんかけ	201 kcal	9.4 g	6.2 g	27.5 g	2.1 g	500 mg	107 mg	41 mg
ビーフカレー	187 kcal	11.6 g	6.9 g	19.5 g	1.6 g	390 mg	154 mg	35 mg
味噌カツ	207 kcal	5.5 g	9.7 g	23.7 g	1.7 g	196 mg	75 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 g	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 g	329 mg	136 mg	40 mg
回鍋肉風	192 kcal	12.8 g	5.8 g	22.9 g	2.1 g	453 mg	146 mg	53 mg
チキンのチーズソース	195 kcal	4 g	11.1 g	18.3 g	1 g	215 mg	90 mg	7 mg
イカフライ卵とじ	204 kcal	7.8 g	10.4 g	20 g	2 g	271 mg	111 mg	44 mg
牛肉のすき焼き	178 kcal	11 g	4.5 g	23.1 g	2.2 g	438 mg	125 mg	24 mg
豚肉と野菜の青じそおろしソース	184 kcal	13.2 g	5 g	21.1 g	1.9 g	359 mg	135 mg	42 mg
たらのクリームソース	180 kcal	13.7 g	6.7 g	17.3 g	1.5 g	363 mg	194 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 g	358 mg	102 mg	39 mg
チキンのトマト煮込み	200 kcal	13.3 g	7.6 g	20.3 g	1.5 g	454 mg	169 mg	44 mg
おでん風	180 kcal	5.9 g	6.6 g	25.4 g	2 g	343 mg	90 mg	0 mg
鶏肉のケチャップソース	215 kcal	5.8 g	11.1 g	23.2 g	2.2 g	304 mg	68 mg	14 mg
さばの照り煮	214 kcal	13.6 g	8.7 g	21.1 g	2 g	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 g	421 mg	178 mg	41 mg
カツカレー	240 kcal	5.1 g	12.5 g	27 g	1.2 g	197 mg	86 mg	5 mg
鶏肉の南蛮漬け	195 kcal	4.2 g	9.2 g	24 g	2.1 g	221 mg	60 mg	20 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
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 g	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 g	425 mg	197 mg	28 mg
ポークチャップ	225 kcal	11 g	7.4 g	27.2 g	1.8 g	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 g	293 mg	108 mg	36 mg
肉じゃが	186 kcal	10.6 g	7.5 g	19.6 g	1.8 g	415 mg	112 mg	29 mg
ビーフシチュー	217 kcal	12.2 g	8.4 g	21.9 g	2.1 g	355 mg	183 mg	40 mg
豚肉のしぐれ煮	206 kcal	12.2 g	8.3 g	19.4 g	1.8 g	360 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 g	438 mg	167 mg	83 mg
鶏肉と野菜の煮物	208 kcal	4.2 g	10.6 g	24.5 g	1.8 g	361 mg	72 mg	16 mg
ポークビーンズ	211 kcal	10.5 g	8.6 g	22.4 g	1.6 g	279 mg	117 mg	30 mg
さけのちゃんちゃん焼き風	180 kcal	3.9 g	5.8 g	28.8 g	1.7 g	321 mg	69 mg	11 mg
牛肉と里芋の和風あん	181 kcal	11.9 g	6.2 g	20.2 g	1.9 g	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 g	478 mg	144 mg	18 mg
親子煮	232 kcal	12.7 g	7.9 g	26.6 g	1.8 g	514 mg	157 mg	52 mg
チキンカレー	180 kcal	11.4 g	8.5 g	14.5 g	1.8 g	434 mg	199 mg	43 mg
かれいの粕漬け	182 kcal	11.7 g	4.4 g	24.2 g	1.9 g	412 mg	162 mg	29 mg
牛肉の卵とじ	201 kcal	11.3 g	6.8 g	24.4 g	2 g	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 g	430 mg	137 mg	22 mg
和風カレー	198 kcal	13.9 g	6.8 g	21.3 g	1.7 g	409 mg	141 mg	35 mg
豚肉のブルコギ風	207 kcal	13.1 g	6.1 g	25.7 g	1.8 g	381 mg	136 mg	42 mg
たらの西京焼き風	178 kcal	15.3 g	5.3 g	17.5 g	1.9 g	412 mg	181 mg	45 mg
さんまの蒲焼	212 kcal	10.4 g	9.8 g	21.1 g	1.9 g	410 mg	142 mg	36 mg
さわらの照り焼き風	221 kcal	14 g	9.8 g	19.2 g	2.1 g	549 mg	212 mg	51 mg
豚かつ生姜玉ねぎソース	229 kcal	5.3 g	11.6 g	25.8 g	1.8 g	321 mg	94 mg	8 mg
酢鶏	208 kcal	4.8 g	10 g	24.2 g	2.2 g	350 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 g	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 g	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	201 kcal	10.4 g	7.9 g	22.0 g	1.8 g	379 mg	134 mg	34 mg
最大値	268 kcal	14.6 g	16.3 g	28.8 g	2.2 g	514 mg	236 mg	83 mg
最小値	178 kcal	3.9 g	4.2 g	14.5 g	1 g	196 mg	60 mg	0 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。

(栄養価は理論値です)

※詳細な栄養価は商品ラベルをご覧ください。

2017/10出荷分現在