

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)
おだしのさいた豆腐と野菜の煮物	247	18.5	11	51	20.1	1.7	495	219
すき焼き風	255	19.1	11.9	40	18.8	1.9	561	208
豚肉の味噌炒め	255	18.1	11.8	44	21.5	1.8	752	223
ぶりのにんにく醤油焼き	262	21.1	12.1	46	17.1	1.8	669	249
鱈のホワイトソース仕立て	263	19.4	10	67	24.7	1.7	568	243
鶏肉のくわ焼き	247	20.1	12.1	80	18.3	1.6	667	266
豚カツ	267	19.5	11.3	50	21.9	2	507	227
ブリ大根	263	18.4	11.8	47	22.4	2.5	710	195
赤魚のおろし煮物	248	20.5	10.7	50	18.6	1.4	699	237
生姜香る牛肉と根菜の煮物	251	18	9.9	37	24.5	1.5	614	239
鶏肉の西京みそ漬け焼き	248	20	10.9	75	20	2.3	561	247
旨味たっぷりかわいい和風あん	247	20.2	12	66	15.7	1.7	620	253
さわらのマスタードソテー	247	18.6	12	43	17.8	2	709	240
鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	247	19.4	11.9	71	18.9	1.6	636	235
筑前煮	247	18.4	11.8	53	19.1	1.5	560	257
酢鶏	268	19.4	12.1	88	23.2	2.7	554	234
ハンバーグデミグラスソース仕立て	249	19.2	12	57	18	2.1	589	273
さわらの蒲焼風	247	18.6	11.9	48	15.3	2.1	774	235
さばの味噌煮	253	18	11.6	50	18.7	1.6	503	211
レモン香るさっぱりチキン	249	19.3	12.1	71	18.7	1.7	597	226
ビーフシチュー	269	18.9	12.1	46	23.8	1.8	673	221
鮭の味噌漬け焼き	255	19.4	10.7	49	19.7	1.6	571	219
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	263	18.5	10	29	25.4	1.9	622	217
豚肉のみぞれ煮	256	18.5	12.1	47	19.4	1.6	787	230
鶏肉の山椒焼き	247	19	10.7	71	21	2	943	246
めばるの照り焼き	259	19	11.5	60	18.8	1.4	674	248
白身魚の唐揚げ野菜ソース	247	21	11.3	67	16.7	2	602	251
肉じゃが	249	18.1	12.1	70	19.2	1.7	615	224
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	251	20.1	11.4	70	20.1	1.8	608	223
回鍋肉	249	18.2	12.1	53	18.6	2	481	201
牛肉のブルコギ	247	18.3	10.4	44	22.6	1.5	711	206
めばるの塩焼き	254	18.5	10.1	72	22.9	1.3	670	233
ほきの和風ソース	254	20.5	10.9	50	19.1	1.6	714	242
チキンのクリームソース	253	19.2	12	68	22	1.7	746	252
豚肉の塩だれ	268	18	12	47	23.9	2	666	218
鮭の芝焼き	262	18.4	9.9	35	26.6	2.1	793	247
赤魚の煮つけ	247	20	10.5	46	18	1.7	572	236
豚肉となすのみそ炒め	250	18.8	10.9	42	21.7	1.9	718	242

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)
タンドリーチキン	247	18.9	11.7	72	20.2	1.8	636	239
鱈の粕漬け	251	18.3	10.1	50	25.5	2.4	790	232
カニのオイスターソース炒め	272	18	11.7	32	24.8	2.1	554	230
鶏肉の油淋ソース	271	18.5	10.2	70	28.8	2.5	728	230
厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	256	18.2	10.2	36	24.8	2.3	635	284
鶏のから揚げ	251	18.1	11.7	67	22.3	2.1	579	209
豚肉のサムジャン炒め	252	18	11	48	21.7	2.1	483	199
かれいのみぞれ煮	258	19.7	10.7	57	21.3	1.8	716	257
さわらの西京焼き柚子風味	254	21	12	48	15.3	2.1	673	263
鶏肉のバーベキューソース	248	19	11.4	72	21.3	2.1	728	250
牛肉と彩り野菜のトマト煮	264	18.9	12	39	24.8	2	890	229
鮭のちゃんちゃん焼き	247	18.6	12.1	46	16.9	2.1	730	234
あじのピリ辛焼き	249	18.6	12.1	50	16.5	2.2	797	272
豚肉と厚揚げの炒め物	260	18	10.1	34	25.9	2.1	779	227
鶏肉の梅風味焼き	255	20.3	11.9	70	19.6	1.8	522	260
柚子香るさばの塩焼き	257	18	12.1	37	18	1.1	671	234
白身魚の唐揚げ生姜ソース	251	18.8	11.5	46	19	1.4	594	201
麻婆豆腐	261	19.6	10.8	46	23.5	2.1	692	231
八宝菜	266	19.4	11.9	50	23.4	1.7	540	217
チキンラタトゥイユ	247	19.5	12.1	70	21.1	1.7	828	261
豚肉の生姜焼き	269	18.1	11.8	49	24.6	2	633	231
鱈のフリッター	247	18.7	10.4	60	22.6	1.6	639	238
ぶりの塩焼き	251	18.5	11.9	56	17.4	1.7	661	174
豚肉のスタミナ炒め	259	19.5	11	46	22	2	695	226
牛肉のガーリック炒め	247	18.4	10.6	37	22.1	1.6	667	210
鱈の唐揚げトマトソース	250	18.1	12.1	70	19.6	2.1	692	220
サーモンフライ	258	18.9	9.9	77	23	1.9	430	243
カレー風味の洋風肉じゃが	247	18.1	12.1	52	20	1.7	675	220
チキンのハーブ焼き	268	20.6	10.5	76	24.9	1.8	621	252
鱈のさっぱり梅おろし煮	254	18.2	10.1	58	22.8	2.1	610	241
鯖のつけ焼き	247	19.2	12.1	55	14.8	1.5	589	228
牛肉の黒酢炒め	263	18.2	12.1	44	22.6	2.3	533	232
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)
平均値	255	19.0	11.3	54.6	20.9	1.9	650	234
最大値	272	21.1	12.1	88	28.8	2.7	943	284
最小値	247	18	9.9	29	14.8	1.1	430	174

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。

※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。）

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)
おだしのさいた豆腐と野菜の煮物	371	8.1	23.9	6	32.2	1.7	195	87
すき焼き風	358	8.3	23.6	7	29.9	1.8	183	96
豚肉の味噌炒め	335	8.2	20.4	9	31.6	2	216	91
ぶりのにんにく醤油焼き	342	8.5	23.6	6	26	2	183	103
鱈のホワイトソース仕立て	340	8.4	23.3	8	26.1	2	166	119
鶏肉のくわ焼き	344	8.1	23.4	2	26.3	1.6	282	103
豚カツ	304	8.5	20	12	23.1	1.9	193	90
ブリ大根	363	8.6	24.9	7	28.3	2.1	197	92
赤魚の煮物	352	9	25.5	8	22.9	1.8	168	55
生姜香る牛肉と根菜の煮物	291	8.4	18.2	7	24.9	2	173	96
鶏肉の西京みそ漬け焼き	360	8.3	27	6	22.1	1.9	226	103
旨味たっぷりかれの和風あん	327	8.5	23.6	10	21.4	1.9	199	97
さわらのマスタードソテー	299	8.1	20.1	4	23.3	2.2	107	33
鶏肉と野菜のカレー煮	295	8.1	22.6	30	15.7	1.6	195	102
筑前煮	393	8.7	29.8	7	23.5	1.8	193	95
酢鶏	353	8.3	23.4	5	29	2.1	200	79
ハンバーグデミグラスソース仕立て	340	8.3	26.1	14	18.8	2.1	172	69
白身魚の蒲焼風	312	9.2	18.6	1	27.9	1.9	149	67
さばの味噌煮	326	8.2	22.3	8	24.9	2	171	94
レモン香るさっぱりチキン	290	8.2	21.3	2	18	2	204	100
ビーフシチュー	322	8	22.9	44	22.8	2.1	150	91
鮭の味噌漬け焼き	294	9.3	20.3	25	19.1	2	137	65
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	346	9.3	22.4	1	28.4	1.8	141	58
豚肉の煮物	307	8.2	20.5	8	24	1.9	192	108
鶏肉の山椒焼き	317	8.7	21.5	1	23.1	1.7	199	107
かれの照り焼き	402	8.5	29.2	18	27.8	2	200	95
白身魚の唐揚げ野菜ソース	284	8.2	19	13	20.4	1.8	182	81
肉じゃが	331	8.3	23.8	35	22.6	2	160	100
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	315	8.3	20.8	23	25.4	2	146	101
回鍋肉	342	8	22.8	16	28.3	1.9	205	110
牛肉のブルコギ	336	8.3	23.4	14	24.1	2.1	214	99
白身魚の塩焼き	359	8.9	27	11	21.7	2.1	143	46
かれの和風ソース	324	8.3	23.1	10	22	1.6	167	112
チキンのクリームソース	332	8.3	23.6	5	23.2	2.1	205	120
豚肉の塩だれ	356	8.7	23.4	9	30.2	2	195	106
鮭の芝焼き	359	9.1	23.8	2	28.2	1.6	187	61
赤魚の煮つけ	402	8.9	28.9	8	28.4	1.9	157	53
豚肉となすのみそ炒め	332	8	21.9	39	27.6	2.1	200	88

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)
タンドリーチキン	403	8.4	31.1	16	24.4	2.2	184	101
鱈の粕漬け	309	8.3	22.1	29	20.9	2.1	134	90
イカのオイスターソース炒め	330	8.2	21.5	15	27.7	2	145	103
鶏肉の油淋ソース	332	8.1	23.5	6	23.3	2.2	268	114
豆腐とイカのにんにく醤油炒め	360	8.2	25.1	9	27.2	2.1	185	105
鶏のから揚げ	338	11.9	22.2	11	22.8	2.2	167	150
豚肉のサムジャン炒め	312	8	21.4	8	22.9	1.9	189	82
かれいの煮物	384	8.4	29.7	21	22.1	2	168	101
白身魚の西京焼き柚子風味	311	9.4	21.7	2	20.6	2	165	85
鶏肉のバーベキューソース	365	8.1	24	6	31.1	2.1	194	103
牛肉と彩り野菜のトマト煮	319	8	19.3	9	30.2	2	158	91
鮭のちゃんちゃん焼き風	325	8.9	22.7	2	21.8	2	158	78
あじのピリ辛焼き	408	9	31.2	9	23.7	1.8	212	79
豚肉と豆腐の炒め物	322	8.5	20.9	8	25.8	2	171	93
鶏肉の梅風味焼き	312	8.4	23.3	8	18.7	1.9	215	102
柚子香るさばの塩焼き	352	8.4	23.5	6	29	2.1	145	106
白身魚の唐揚げ生姜ソース	306	8.6	19.4	13	25.2	2.1	241	85
麻婆豆腐	310	8.4	20.6	6	24.5	2.2	219	103
八宝菜	301	8.4	19.3	9	25.5	2	130	109
チキンラタトゥイユ	365	8	26.5	9	26	2.1	174	111
豚肉の生姜焼き	329	8.2	21.5	9	27.1	1.8	208	98
白身魚のフリッター	369	8	27.8	42	22.4	2.1	142	77
ぶりの塩焼き	338	8.3	25.8	8	20	2.1	164	90
豚肉のスタミナ炒め	332	8.4	22.2	8	26.7	2.1	205	97
牛肉のガーリック炒め	292	8.6	20.1	7	21	2.2	175	100
白身魚のトマトソース	323	8.9	19.1	3	30.4	1.9	171	44
サーモンフライ	308	8.4	20.6	30	23	2	207	78
カレー風味の洋風肉じゃが	361	8.2	24.2	7	29.7	2.2	246	106
チキンハーブ焼き	317	8.3	21.2	5	24.6	2.1	152	97
あじのさっぱり梅煮	352	8.7	25.8	32	22	1.6	137	61
鯖のつけ焼き	351	8.5	26.6	35	21.4	2	185	100
牛肉の黒酢炒め	320	8.5	22.6	7	22	2.2	146	93
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)
平均値	336	8.5	23.2	12	24.7	2.0	182	91
最大値	408	11.9	31.2	44	32.2	2.2	282	150
最小値	284	8	18.2	1	15.7	1.6	107	33

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。

※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。)