

| 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) |
|------------------|--------------|-----------|--------|--------------|----------|-----------|-----------|---------|
| おだしのきいた豆腐と野菜の煮物 | 376 | 8.1 | 26.5 | 2 | 24.9 | 2.1 | 243 | 126 |
| すき焼き風 | 367 | 8.2 | 25.8 | 2 | 24.9 | 2.1 | 232 | 143 |
| 豚肉の味噌炒め | 334 | 8.2 | 21.9 | 1 | 26.1 | 2.2 | 228 | 120 |
| さばのにんにく醤油焼き | 370 | 8.4 | 27.4 | 1 | 21.4 | 2.1 | 208 | 118 |
| 鱈のホワイトソース仕立て | 343 | 8.2 | 24.9 | 4 | 20.8 | 1.9 | 185 | 135 |
| 鶏肉のくわ焼き | 344 | 8 | 24.3 | 1 | 22.5 | 1.9 | 307 | 114 |
| 豚カツ | 307 | 8 | 21.7 | 9 | 18.2 | 2.2 | 203 | 87 |
| ブリ大根 | 372 | 8.1 | 25.9 | 1 | 25.7 | 2.2 | 217 | 106 |
| 赤魚の煮物 | 376 | 8.8 | 28.2 | 1 | 20.5 | 2.2 | 167 | 52 |
| 生姜香る牛肉と根菜の煮物 | 298 | 8 | 19.9 | 2 | 21.2 | 2.2 | 202 | 126 |
| 鶏肉の西京みそ漬焼き | 374 | 8.1 | 28.7 | 2 | 20.8 | 2.1 | 282 | 117 |
| 旨味たっぷりかれいの和風あん | 336 | 8.2 | 25 | 2 | 18.6 | 2.2 | 217 | 113 |
| さわらのマスタードソテー | 304 | 8 | 21.8 | 1 | 18.2 | 2.2 | 200 | 102 |
| 鶏肉と野菜のカレー煮 | 285 | 8 | 22 | 2 | 12.5 | 1.9 | 222 | 108 |
| 筑前煮 | 397 | 8.3 | 31.8 | 6 | 18.5 | 2.2 | 243 | 107 |
| 酢鶏 | 364 | 8.2 | 25.8 | 0 | 24.6 | 2.2 | 224 | 98 |
| ハンバーグデミグラスソース仕立て | 347 | 8 | 27.3 | 5 | 18 | 2.2 | 160 | 54 |
| さわらの蒲焼風 | 319 | 8 | 22.3 | 1 | 20.6 | 2.2 | 198 | 107 |
| さばの味噌煮 | 329 | 8.2 | 23 | 1 | 20.9 | 2.2 | 178 | 113 |
| レモン香るさっぱりチキン | 291 | 8.2 | 22.1 | 13 | 15 | 2 | 227 | 111 |
| ビーフシチュー | 324 | 8 | 23.4 | 5 | 19.6 | 2.2 | 153 | 108 |
| 鮭の味噌漬け焼き | 306 | 9.3 | 22.9 | 0 | 14.7 | 2.2 | 159 | 50 |
| 白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ | 366 | 9.2 | 25.5 | 0 | 24.3 | 2.1 | 167 | 63 |
| 豚肉の煮物 | 316 | 8.1 | 22.4 | 2 | 20 | 2.1 | 177 | 125 |
| 鶏肉の山椒焼き | 316 | 8.2 | 22.7 | 1 | 19.3 | 2 | 230 | 111 |
| かれいの照り焼き | 414 | 8.2 | 30.9 | 8 | 25.5 | 2 | 231 | 120 |
| 白身魚の唐揚げ野菜ソース | 289 | 8 | 20.1 | 10 | 17.8 | 2 | 197 | 92 |
| 肉じゃが | 332 | 8.2 | 24.5 | 3 | 19 | 2.2 | 180 | 112 |
| 鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ | 340 | 8.3 | 24.3 | 5 | 22 | 2.2 | 158 | 112 |
| 回鍋肉 | 344 | 8 | 23.7 | 8 | 25.5 | 2.1 | 221 | 131 |
| 牛肉のプルコギ | 337 | 8 | 23.7 | 2 | 21.4 | 2.2 | 218 | 124 |
| 白身魚の塩焼き | 404 | 9 | 31.4 | 17 | 20.8 | 2.2 | 178 | 46 |
| かれいの和風ソース | 313 | 8.1 | 22.3 | 2 | 19.7 | 1.8 | 202 | 136 |
| チキンのクリームソース | 357 | 8.3 | 26.3 | 5 | 22.1 | 2.2 | 298 | 134 |
| 豚肉の塩だれ | 374 | 8.2 | 26.3 | 9 | 25.8 | 2.2 | 223 | 124 |
| 鮭の芝焼き | 401 | 9.1 | 28.2 | 1 | 27.1 | 2.1 | 222 | 62 |
| 赤魚の煮つけ | 426 | 8.8 | 32 | 5 | 25.3 | 2.2 | 178 | 46 |
| 豚肉となすのみそ炒め | 350 | 8 | 24.3 | 1 | 24.4 | 2.2 | 213 | 104 |
| タンドリーチキン | 405 | 8.2 | 31 | 7 | 23 | 2.2 | 247 | 121 |
| 鱈の粕漬 | 301 | 8 | 22 | 1 | 16.6 | 2.2 | 156 | 106 |
| イカのオイスターソース炒め | 324 | 8.2 | 22.2 | 2 | 22 | 2 | 147 | 120 |
| 鶏肉の油淋ソース | 354 | 8.2 | 25.7 | 4 | 22.7 | 2.2 | 295 | 126 |
| 豆腐とあさりのにんにく醤油炒め | 366 | 8.1 | 26.7 | 4 | 22.6 | 2.1 | 203 | 115 |
| 鶏のから揚げ | 294 | 8.3 | 21.7 | 17 | 15.6 | 2.2 | 143 | 126 |
| 豚肉のサムジャン炒め | 311 | 8 | 22.8 | 1 | 17.7 | 2.2 | 195 | 102 |
| かれいの煮物 | 389 | 8.1 | 30.3 | 10 | 20.2 | 2.1 | 213 | 108 |
| さわらの西京焼き柚子風味 | 315 | 8.3 | 23.2 | 1 | 17.5 | 2.2 | 228 | 124 |
| 鶏肉のバーベキューソース | 383 | 8 | 25.6 | 1 | 30.9 | 2.2 | 211 | 117 |
| 牛肉と彩り野菜のトマト煮 | 344 | 8.1 | 22.1 | 4 | 28 | 2.2 | 251 | 138 |
| 鮭のちゃんちゃん焼き | 361 | 9.1 | 28.7 | 1 | 16.3 | 1.8 | 168 | 62 |
| 鱈のさっぱり梅煮 | 353 | 8.7 | 25.5 | 3 | 21.6 | 1.7 | 156 | 54 |
| 豚肉と豆腐の炒め物 | 333 | 8.2 | 22.5 | 11 | 23.6 | 2.2 | 208 | 123 |
| 鶏肉の梅風味焼き | 302 | 8.2 | 22.7 | 1 | 15.4 | 2.1 | 237 | 123 |
| 柚子香るさばの塩焼き | 368 | 8.2 | 26.5 | 7 | 23 | 2.2 | 152 | 114 |
| 白身魚の唐揚げ生姜ソース | 307 | 8.2 | 20.3 | 10 | 22.1 | 2.2 | 253 | 95 |
| 麻婆豆腐 | 322 | 8.1 | 22.9 | 3 | 21.1 | 2.2 | 232 | 120 |
| 八宝菜 | 305 | 8.2 | 20.9 | 2 | 20.7 | 2.2 | 144 | 121 |
| チキンラタトゥイユ | 383 | 8.1 | 27.6 | 1 | 25.5 | 2.2 | 255 | 126 |
| 豚肉の生姜焼き | 346 | 8.2 | 23.2 | 2 | 25.4 | 2.2 | 258 | 129 |
| 白身魚のフリッター | 371 | 8 | 28.4 | 15 | 20.3 | 2.1 | 181 | 96 |
| ぶりの塩焼き | 363 | 8 | 28 | 9 | 18.9 | 2.2 | 208 | 111 |
| 豚肉のスタミナ炒め | 346 | 8.1 | 24.5 | 1 | 22.6 | 2.2 | 207 | 117 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--------------|-----------|--------|--------------|----------|-----------|-----------|---------|
| 牛肉のガーリック炒め | 292 | 8 | 21.2 | 15 | 16.8 | 2.2 | 155 | 117 |
| 白身魚のアメリカソース | 334 | 9 | 21.1 | 1 | 26.7 | 1.8 | 155 | 46 |
| サーモンフライ | 310 | 8 | 21.7 | 8 | 20.1 | 2.2 | 218 | 84 |
| カレー風味の洋風肉じゃが | 381 | 8.1 | 27.1 | 2 | 26.5 | 2.2 | 242 | 121 |
| チキンのハーブ焼き | 329 | 8.1 | 23 | 1 | 21.8 | 2.1 | 185 | 112 |
| あじのピリ辛焼き | 439 | 8.9 | 34 | 5 | 23.9 | 1.7 | 257 | 74 |
| 鯖のつけ焼き | 353 | 8 | 27 | 5 | 18 | 2 | 221 | 111 |
| 牛肉の黒酢炒め | 330 | 8 | 24.9 | 1 | 17.1 | 2.2 | 153 | 112 |
| 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 | 346.36 | 8.236 | 24.916 | 4.8 | 21.76 | 2.104 | 205.92 | 106.2 |
| 最大値 | 439 | 9.1 | 34 | 15 | 30.9 | 2.2 | 258 | 138 |
| 最小値 | 292 | 8 | 20.3 | 1 | 15.4 | 1.7 | 144 | 46 |

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。)