

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)
バサの煮付け	183	10.5	4.5	2	25.6	1.4	464	90
豚肉のカツ煮	220	6	11.4	16	23.3	1.6	219	82
たらの甘酢あんかけ	182	10.2	2.9	26	28.9	1.6	496	152
チキンのクリームソース	215	12.4	8.8	86	21.7	1.7	357	171
赤魚の生姜煮	189	12.6	7.3	35	19.2	1.7	304	132
コロッケトマトソース	187	3.7	4.2	2	34.2	1.5	330	64
豆腐の中華風旨煮	191	9.6	5.8	32	24.9	1.5	365	105
豚肉の金山寺味噌漬け	206	11.2	11.9	35	14.1	1.6	315	140
豚肉の生姜焼き	186	12.8	7.4	94	17.3	1.7	316	127
ほぎのトマトソース	206	8.7	6.9	21	27.5	1.4	545	114
ビーフカレー	210	11.5	9.5	35	19.3	1.7	392	136
味噌カツ	205	5.3	9.7	57	23.3	1.5	232	74
さわらのマスタードソース	256	14	14.8	46	17.2	1.5	507	238
チキンのチーズソース	192	3.8	10.9	7	18.1	1	221	88
豚肉と野菜の青じそおろしソース	180	12.7	6.3	42	17.6	1.5	441	137
たらのクリームソース	180	12	7.2	63	16.3	1.4	352	190
ほぎのバターポン酢ソース	203	10.8	8.4	35	19.1	1.7	357	102
チキンのトマト煮込み	201	13.2	7.6	44	20.4	1.6	458	169
カツカレー	244	4.7	14.4	5	24.1	1.2	224	69
ポークチャップ	223	11	7.4	37	26.8	1.7	487	145
赤魚の玉葱ソース	187	11.8	8.7	39	15.8	1.7	314	117
豚肉のしぐれ煮	207	12.2	8.3	40	19.4	1.6	357	150
鶏大根の白味噌あんかけ	198	14.3	5	83	23.3	1.7	429	164
鶏肉と野菜の煮物	202	4.1	10.2	15	22.8	1.7	340	68
ポークビーンズ	212	10.5	8.6	30	22.6	1.6	289	117
さけのちゃんちゃん焼き風	240	17.7	6.4	44	27.3	1.6	666	258
牛肉の和風あん	180	11.5	6.8	28	19.1	1.6	475	128
豚肉のブルコギ風	199	12.6	6.5	41	23.2	1.5	435	137
たらのみぞれあん	192	10.6	5.8	31	23.6	1.3	486	160
メルルーサのバーベキューソース	232	12.6	9.4	26	22.8	1.6	438	149
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	204	10.5	8.1	37	22.0	1.5	387	132
最大値	256	17.7	14.8	94	34.2	1.7	666	258
最小値	180	3.7	2.9	2	14.1	1	219	64

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。)