

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼豚バラ生姜焼き	98.5	229	7.7	2.1
ぶた 大型種肉 ばら 脂身つき 生	50.0	183	6.4	0.1
たまねぎ りん茎 生	25.0	8	0.2	0.0
こいくちしょうゆ	5.0	4	0.3	0.7
みりん 本みりん	5.0	12	0.0	0.0
料理酒	5.0	4	0.0	0.1
車糖 上白糖	2.5	10	0.0	0.0
しょうが おろし	3.0	1	0.0	0.0
ほんだし	2.0	4	0.5	0.8
グルタミン	1.0	2	0.3	0.4
▼チーズメンチカツ	96.6	198	11.9	1.1
牛 ひき肉 生	25.0	63	3.6	0.1
ぶた ひき肉 生	25.0	52	4.0	0.0
たまねぎ りん茎 生	15.0	5	0.1	0.0
食塩	0.6	0	0.0	0.6
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
小麦粉 薄力粉 1等	3.0	10	0.2	0.0
鶏卵 全卵 生	10.0	14	1.1	0.0
パン粉 生	8.0	22	0.7	0.1
プロセスチーズ	10.0	31	2.2	0.3
▼つけあわせ (キャベプロスパ)	68.0	75	1.7	0.7
キャベツ 結球葉 生	15.0	3	0.1	0.0
サニーレタス 葉 生	3.0	0	0.0	0.0
レタス 土耕栽培 結球葉 生	3.0	0	0.0	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
赤パプリカ 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
黄パプリカ 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
レッドキャベツ 結球葉 生	1.0	0	0.0	0.0
ブロッコリー 花序 生	15.0	6	0.6	0.0
マカロニ・スパゲッティ類 生パスタ 生	10.0	23	0.8	0.1
ウスターソース類 中濃ソース	2.0	3	0.0	0.1
ウスターソース類 ウスターソース	2.0	2	0.0	0.2
トマト 加工品類 トマトケチャップ	8.0	8	0.1	0.2
はちみつ	2.0	7	0.0	0.0
バター類 有塩バター	3.0	21	0.0	0.1
▼ごはん(お茶碗1杯)	200.0	312	4.0	0.0
こめ 水稲めし 精白米 うるち米	200.0	312	4.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(＋ほんだし)	150.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼鶏唐親子丼	499.8	814	34.6	2.8
こめ 水稻めし 精白米 うるち米	250.0	390	5.0	0.0
にわとり 成鶏肉 もも 皮つき 生	120.0	281	20.9	0.1
食塩	0.8	0	0.0	0.8
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
たまねぎ りん茎 生	30.0	10	0.2	0.0
プレミックス粉 天ぷら用 バッター	15.0	20	0.4	0.0
だし類 めんつゆ ストレート	3.0	1	0.1	0.1
こいくちしょうゆ	2.0	2	0.1	0.3
みりん 本みりん	2.0	5	0.0	0.0
車糖 上白糖	2.0	8	0.0	0.0
ほんだし	3.0	7	0.8	1.2
鶏卵 全卵 生	60.0	85	6.8	0.2
普通牛乳	10.0	6	0.3	0.0
こねぎ 葉 生	2.0	1	0.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(+ほんだし)	150.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼ 柚子香るかきたまえび塩ラーメン	437.1	502	25.5	8.8
中華めん ゆで	230.0	306	11.0	0.5
ゆず 果皮 生	0.1	0	0.0	0.0
バナメイエビ 養殖 生	30.0	25	5.0	0.1
かに風味かまぼこ	10.0	9	1.1	0.2
鶏卵 全卵 生	50.0	71	5.7	0.2
普通牛乳	5.0	3	0.2	0.0
だし類 ラーメンスープ 濃縮 塩味	30.0	47	0.8	5.1
グルタミン	3.0	7	0.8	1.2
だし類 顆粒中華だし	3.0	6	0.3	1.4
でん粉類 じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0
キャベツ 結球葉 生	20.0	4	0.2	0.0
たまねぎ りん茎 生	20.0	7	0.1	0.0
にんじん 根 皮つき 生	10.0	4	0.1	0.0
りよくとうもやし 生	20.0	3	0.2	0.0
かいわれだいこん 芽ばえ 生	1.0	0	0.0	0.0
黄ピーマン 果実 生	2.0	1	0.0	0.0

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼チキンソテーマッシュルームクリームソース	193.8	299	22.2	2.8
にわとり 若鶏肉 もも 皮つき 生	120.0	228	20.4	0.2
食塩	0.8	0	0.0	0.8
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
でん粉類 じゃがいもでん粉	2.0	7	0.0	0.0
ホワイトソース	40.0	40	0.5	0.4
白湯スープ	5.0	0	0.0	0.0
普通牛乳	5.0	3	0.2	0.0
クリーム 乳脂肪	3.0	12	0.0	0.0
マッシュルーム 水煮缶詰	15.0	3	0.3	0.1
ほんだし	2.0	4	0.5	0.8
グルタミン	1.0	2	0.3	0.4
パセリ 乾	0.0	0	0.0	0.0
▼つけあわせ (キャベブロスパ)	68.0	75	1.7	0.7
キャベツ 結球葉 生	15.0	3	0.1	0.0
サニーレタス 葉 生	3.0	0	0.0	0.0
レタス 土耕栽培 結球葉 生	3.0	0	0.0	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
赤ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
黄ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
レッドキャベツ 結球葉 生	1.0	0	0.0	0.0
ブロッコリー 花序 生	15.0	6	0.6	0.0
マカロニ・スパゲッティ類 生パスタ 生	10.0	23	0.8	0.1
ウスターソース類 中濃ソース	2.0	3	0.0	0.1
ウスターソース類 ウスターソース	2.0	2	0.0	0.2
トマト 加工品類 トマトケチャップ	8.0	8	0.1	0.2
はちみつ	2.0	7	0.0	0.0
バター類 有塩バター	3.0	21	0.0	0.1
▼ごはん(お茶碗1杯)	200.0	312	4.0	0.0
こめ 水稲めし 精白米 うるち米	200.0	312	4.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(ヤホンだし)	50.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼名古屋風味噌カツ丼	451.5	842	25.4	4.0
こめ 水稻めし 精白米 うるち米	250.0	390	5.0	0.0
ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき 生	90.0	223	15.5	0.1
小麦粉 薄力粉 1等	8.0	28	0.6	0.0
鶏卵 全卵 生	7.0	10	0.8	0.0
パン粉 乾燥	3.0	11	0.4	0.0
植物油脂類 なたね油	4.0	35	0.0	0.0
植物油脂類 大豆油	4.0	35	0.0	0.0
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
食塩	0.5	0	0.0	0.5
キャベツ 結球葉 生	40.0	8	0.4	0.0
米みそ 赤色辛みそ	15.0	27	1.7	2.0
みりん 本みりん	9.0	22	0.0	0.0
料理酒	6.0	5	0.0	0.1
車糖 上白糖	7.0	27	0.0	0.0
しょうだし	3.0	7	0.8	1.2
でん粉類 じゃがいもでん粉	2.0	7	0.0	0.0
ごま いり	1.0	6	0.2	0.0
こねぎ 葉 生	2.0	1	0.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(しょうだし)	150.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼ グリル野菜とベーコントマトチーズスパゲテ	474.0	553	18.9	5.8
マカロニ・スパゲッティ ゆで	220.0	330	11.7	2.6
ぶた ベーコン類 ベーコン	30.0	120	3.4	0.6
なす 果実 生	20.0	4	0.1	0.0
赤パプリカ 果実 生	10.0	3	0.1	0.0
黄パプリカ 果実 生	10.0	3	0.1	0.0
ズッキーニ 果実 生	10.0	2	0.1	0.0
たまねぎ りん茎 生	10.0	3	0.1	0.0
にんにく おろし	2.0	3	0.1	0.1
トマト 缶詰 ダイス 食塩無添加	40.0	8	0.4	0.0
トマト 加工品類 トマトソース	100.0	41	1.9	0.6
トマト 加工品類 サルサポモドーロ	10.0	11	0.2	0.3
白湯スープ	2.0	4	0.2	1.0
だし類 めんつゆ ストレート	5.0	2	0.1	0.2
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
グルタミン	1.0	2	0.3	0.4
パセリ 乾	0.0	0	0.0	0.0
ナチュラルチーズ パルメザン	1.0	4	0.4	0.0

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼ハンバーグBBQソース	186.1	316	18.0	1.9
牛 ひき肉 生	50.0	126	7.2	0.1
ぶた ひき肉 生	50.0	105	8.0	0.1
たまねぎ りん茎 生	20.0	7	0.1	0.0
パン粉 乾燥	7.0	26	0.8	0.1
普通牛乳	7.0	4	0.2	0.0
鶏卵 全卵 生	8.2	12	0.9	0.0
食塩	0.6	0	0.0	0.6
こしょう 黒 粉	0.1	0	0.0	0.0
ナツメグ 粉	0.1	1	0.0	0.0
オールスパイス 粉	0.1	0	0.0	0.0
車糖 上白糖	1.0	4	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	2.0	2	0.1	0.3
みりん 本みりん	2.0	5	0.0	0.0
料理酒	2.0	2	0.0	0.0
ウスターソース類 ウスターソース	2.0	2	0.0	0.2
ウスターソース類 中濃ソース	2.0	3	0.0	0.1
トマト 加工品類 トマトケチャップ	5.0	5	0.1	0.2
トマト 加工品類 トマトソース	20.0	8	0.4	0.1
トマト 加工品類 サルサモドロー	5.0	6	0.1	0.2
鳥がらだし	2.0	0	0.0	0.0
パセリ 乾	0.0	0	0.0	0.0
▼つけあわせ(キャベツポテサラ)	79.8	74	1.3	0.9
キャベツ 結球葉 生	15.0	3	0.1	0.0
サニーレタス 葉 生	3.0	0	0.0	0.0
レタス 土耕栽培 結球葉 生	3.0	0	0.0	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
赤ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
黄ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
レッドキャベツ 結球葉 生	1.0	0	0.0	0.0
ブロッコリー 花序 生	15.0	6	0.6	0.0
じゃがいも 塊茎 皮なし 蒸し	30.0	23	0.4	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
マヨネーズ 全卵型	6.0	40	0.1	0.1
食塩	0.8	0	0.0	0.8
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
▼ごはん(お茶碗1杯)	200.0	312	4.0	0.0
こめ 水稻めし 精白米 うるち米	200.0	312	4.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(合わせだし)	50.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼ たっぷり野菜の海鮮中華丼	593.0	570	22.5	4.4
こめ 水稻めし 精白米 うるち米	250.0	390	5.0	0.0
するめいか 生	40.0	30	5.4	0.2
あさり 生	15.0	4	0.7	0.3
バナメイエビ 養殖 生	30.0	25	5.0	0.1
にんじん 根 皮つき 生	10.0	4	0.1	0.0
たまねぎ りん茎 生	30.0	10	0.2	0.0
きくらげ 乾	2.0	4	0.1	0.0
なす 果実 生	30.0	5	0.2	0.0
赤パプリカ 果実 生	15.0	4	0.1	0.0
黄パプリカ 果実 生	15.0	4	0.1	0.0
ズッキーニ 果実 生	20.0	3	0.2	0.0
鶏卵 全卵 生	25.0	36	2.8	0.1
こねぎ 葉 生	2.0	1	0.0	0.0
中華だし	80.0	2	0.6	0.1
ほんだし	3.0	7	0.8	1.2
グルタミン	3.0	7	0.8	1.2
だし類 めんつゆ ストレート	8.0	4	0.2	0.3
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	6.0	5	0.4	0.9
みりん 本みりん	6.0	14	0.0	0.0
▼ 揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(十割だし)	150.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼黒酢の酸辣湯麺	522.0	642	30.7	9.4
にわとり 成鶏肉 もも 皮つき 生	50.0	117	8.7	0.1
中華めん ゆで	240.0	319	11.5	0.5
にんじん 根 皮つき 生	20.0	7	0.1	0.0
きくらげ 乾	2.0	4	0.1	0.0
りよくとうもやし 生	60.0	9	0.7	0.0
ぶなしめじ 生	20.0	5	0.3	0.0
乾しいたけ 乾	2.0	5	0.3	0.0
鶏卵 全卵 生	50.0	71	5.7	0.2
普通牛乳	10.0	6	0.3	0.0
かいわれだいこん 芽ばえ 生	1.0	0	0.0	0.0
だし類 ラーメンスープ 濃縮 ストレートしょうゆ味	30.0	47	0.8	5.1
黒酢	5.0	3	0.1	0.0
穀物酢	5.0	1	0.0	0.0
とうがらし 粉	0.0	0	0.0	0.0
ほんだし	3.0	7	0.8	1.2
グルタミン	3.0	7	0.8	1.2
だし類 めんつゆ ストレート	6.0	3	0.1	0.2
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
こいくちしょうゆ	6.0	5	0.4	0.9
みりん 本みりん	6.0	14	0.0	0.0

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼大きな鱈カツスウィートサルサソース	212.5	279	17.3	1.9
すけとうだら 生	100.0	72	14.2	0.3
食塩	1.0	0	0.0	1.0
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
小麦粉 薄力粉 1等	7.5	26	0.6	0.0
鶏卵 全卵 生	7.0	10	0.8	0.0
パン粉 生	12.0	33	1.1	0.1
植物油類類 なたね油	5.0	44	0.0	0.0
植物油類類 大豆油	5.0	44	0.0	0.0
トマト 加工品類 トマトソース	5.0	2	0.1	0.0
トマト加工品類 サルサポモドーロ	5.0	2	0.1	0.0
たまねぎ りん茎 生	15.0	5	0.1	0.0
赤ペリカ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
黄ペリカ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
なす 果実 生	10.0	2	0.1	0.0
ズッキーニ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
赤色ミニトマト 果実 生	10.0	3	0.1	0.0
ウスターソース類 ウスターソース	3.0	4	0.0	0.3
トマト 加工品類 トマトケチャップ	6.0	6	0.1	0.2
はちみつ	3.0	10	0.0	0.0
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
▼つけあわせ(キャベプロポテサラ)	79.8	74	1.3	0.9
キャベツ 結球葉 生	15.0	3	0.1	0.0
サニーレタス 葉 生	3.0	0	0.0	0.0
レタス 土耕栽培 結球葉 生	3.0	0	0.0	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
赤ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
黄ピーマン 果実 生	1.0	0	0.0	0.0
レッドキャベツ 結球葉 生	1.0	0	0.0	0.0
ブロッコリー 花序 生	15.0	6	0.6	0.0
じゃがいも 塊茎 皮なし 蒸し	30.0	23	0.4	0.0
にんじん 根 皮むき 生	2.0	1	0.0	0.0
マヨネーズ 全卵型	6.0	40	0.1	0.1
食塩	0.8	0	0.0	0.8
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
▼ごはん(お茶碗1杯)	200.0	312	4.0	0.0
こめ 水稲めし 精白米 うるち米	200.0	312	4.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(4パック)	50.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼コク旨ハッシュドポーク	511.0	777	19.7	2.9
こめ 水稲めし 精白米 うるち米	230.0	359	4.6	0.0
ぶた 大型種肉 ばら 脂身つき 生	60.0	220	7.7	0.1
たまねぎ りん茎 生	30.0	10	0.2	0.0
マッシュルーム 水煮缶詰	25.0	5	0.5	0.2
デミグラスソース	70.0	57	2.0	0.9
ハヤシルウ	10.0	50	0.6	1.1
トマト 加工品類 トマトソース	40.0	16	0.8	0.2
トマト 加工品類 サルサポモドーロ	10.0	4	0.2	0.1
だし類 めんつゆ ストレート	6.0	3	0.1	0.2
カレー粉	2.0	7	0.2	0.0
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
鶏卵 全卵 生	25.0	36	2.8	0.1
パセリ 乾	0.0	0	0.0	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	165.5	37	2.4	1.7
油揚げ 生	3.0	11	0.7	0.0
乾燥わかめ 素干し	0.5	1	0.1	0.1
米みそ 淡色辛みそ	12.0	22	1.3	1.5
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし(ササゲ)	150.0	3	0.3	0.2

食 品 名	分量	1人1杯 - kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼ 旨辛麻婆うどん	598.0	500	23.6	1.6
うどん ゆで	250.0	238	5.8	0.8
ぶた ひき肉 生	60.0	125	9.5	0.1
絹ごし豆腐	50.0	28	2.6	0.0
たまねぎ りん茎 生	20.0	7	0.1	0.0
だし類 めんつゆ ストレート	6.0	3	0.1	0.2
麻婆豆腐の素	20.0	21	1.4	0.2
でん粉類 じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0
白湯スープ	150.0	5	1.0	0.2
鶏卵 全卵 生	25.0	36	2.8	0.1
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
みりん 本みりん	5.0	12	0.0	0.0
料理酒	5.0	4	0.0	0.1
こねぎ 葉 生	1.0	0	0.0	0.0