

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
▼三元豚ロースカツスウィートサルサソース	135.1	389	19.7	0.7
ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき 生	100.0	248	17.2	0.1
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
植物油脂類 大豆油	4.0	35	0.0	0.0
植物油脂類 なたね油	4.0	35	0.0	0.0
こしょう 黒 粉	0.1	0	0.0	0.0
食塩	0.5	0	0.0	0.5
▼サルサソース	56.0	48	0.6	0.6
サルサ (トマト・ピーマン)	10.0	11	0.2	0.3
トマト 加工品類 トマトソース	10.0	4	0.2	0.1
たまねぎ りん茎 生	5.0	2	0.0	0.0
パプリカ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
なす 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
ズッキーニ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
赤色トマト 果実 生	5.0	1	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
トマト 加工品類 トマトケチャップ	3.0	3	0.0	0.1
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
はちみつ	3.0	10	0.0	0.0
▼つけあわせ (キャベツポテサラ)	83.6	106	1.2	0.2
キャベツ 結球葉 生	20.0	4	0.2	0.0
サニーレタス 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
ブロッコリー 花序 ゆで	20.0	6	0.5	0.0
じゃがいも 塊茎 皮なし 生	22.2	13	0.3	0.0
にんじん 根 皮むき 生	4.4	1	0.0	0.0
食塩	0.0	0	0.0	0.0
マヨネーズ 全卵型	12.0	80	0.2	0.2
こしょう 混合 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	167.5	45	2.8	1.7
油揚げ 生	5.0	19	1.2	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	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
▼オムハヤシ	436.0	719	19.2	3.7
こめ 水稻めし 精白米 うるち米	200.0	312	4.0	0.0
鶏卵 全卵 生	60.0	85	6.8	0.2
輸入牛肉 ばら 脂身つき 生	30.0	101	4.3	0.0
マッシュルーム 水煮缶詰	15.0	3	0.3	0.1
デミグラスソース	70.0	57	2.0	0.9
トマト 加工品類 トマトソース	10.0	4	0.2	0.1
だし類 めんつゆ ストレート	5.0	2	0.1	0.2
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	10.0	0	0.0	0.0
みりん 本みりん	3.0	7	0.0	0.0
車糖 上白糖	3.0	12	0.0	0.0
カレー粉	2.0	7	0.2	0.0
でん粉類 じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0
ハヤシルウ	20.0	100	1.2	2.1
クリーム 植物性脂肪	5.0	18	0.1	0.0
▼揚げとわかめの味噌汁	167.5	45	2.8	1.7
油揚げ 生	5.0	19	1.2	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	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
▼具だくさん味噌煮込みうどん	780.0	429	17.4	3.9
うどん ゆで	200.0	190	4.6	0.6
にわとり 若鶏肉 もも 皮つき 生	40.0	76	6.8	0.1
だいこん 根 皮むき 生	30.0	5	0.1	0.0
にんじん 根 皮むき 生	10.0	3	0.1	0.0
たまねぎ りん茎 生	30.0	10	0.2	0.0
根深ねぎ 葉 軟白 生	3.0	1	0.0	0.0
ごぼう 根 生	15.0	9	0.2	0.0
さといも 球茎 冷凍	30.0	21	0.5	0.0
れんこん 根茎 生	30.0	20	0.4	0.0
板こんにゃく 生いもこんにゃく	25.0	2	0.0	0.0
ぶなしめじ 生	10.0	3	0.2	0.0
乾しいたけ 乾	1.0	3	0.1	0.0
油揚げ 生	5.0	19	1.2	0.0
ごま 乾	1.0	6	0.2	0.0
だし類 めんつゆ ストレート	30.0	13	0.6	1.0
米みそ 淡色辛みそ	15.0	27	1.7	1.9
かつお・昆布だし 荒節・昆布だし	300.0	6	0.6	0.3
でん粉類 じゃがいもでん粉	5.0	17	0.0	0.0