

食 品 名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩 相当量 g
定食ランチ				
▼ハンバーグ うまトマソース	178.7	304	14.2	2.8
牛 ひき肉 生	50.0	126	7.2	0.1
ぶた ひき肉 生	20.0	42	3.2	0.0
たまねぎ りん茎 生	21.2	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
トマト 加工品類 トマトソース	10.0	4	0.2	0.1
サルサ やモドロー	10.0	4	0.2	0.1
トマト 缶詰 ダイス 食塩無添加	10.0	2	0.1	0.0
たまねぎ りん茎 生	10.0	3	0.1	0.0
白湯	3.0	0	0.0	0.0
グルタミン	1.5	3	0.4	0.6
だし類 めんつゆ ストレート	5.0	2	0.1	0.2
車糖 上白糖	5.0	20	0.0	0.0
カレールウ	5.0	24	0.3	0.5
ハヤシルウ	5.0	25	0.3	0.5
食塩	0.0	0	0.0	0.0
こしょう 黒 粉	0.0	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	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
料理名				
▼名古屋風味噌カツ丼	437.5	839	25.2	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
植物油類 なたね油	4.0	35	0.0	0.0
植物油類 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	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
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
だし類 顆粒和風だし	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	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
明太クリームうどん	427.0	767	17.6	10.3
うどん 生	200.0	498	10.4	5.0
すけとうだら からしめんたいこ	15.0	18	2.8	0.8
ホワイトソース	140.0	139	1.7	1.4
普通牛乳	20.0	12	0.6	0.0
クリーム 乳脂肪	20.0	81	0.3	0.0
白 湯	5.0	0	0.0	0.0
ビタミン	5.0	11	1.3	2.0
食塩	1.0	0	0.0	1.0
こしょう 黒 粉	0.0	0	0.0	0.0
ズッキーニ 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
赤ピーマン 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
黄ピーマン 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
なす 果実 生	5.0	1	0.0	0.0
あまのり 焼きのり	1.0	3	0.3	0.0