

メニュー栄養価一覧表（7月～9月）

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値です。

※計5品～8品お選びいただけます。目安時間をご参考にしてください。

※目安時間は2人～3人分を作る時の時間です。食材の量が増える場合はさらに時間がかかることがあります。

種類	No.	料理名	調理目安時間(分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	食物繊維総量(g)	野菜量(g)	季節物
主菜	牛・豚	1 肉じゃが	40	501	19.6	18.5	50.1	4.1	16.1	150.0	
		2 ピーマンの肉詰め	40	320	12.1	22.3	16.2	1.8	2.1	85.0	○
		3 豚の生姜焼き	30	486	24.2	33.6	19.1	3.2	1.5	75.0	
		4 和風麻婆ナス	30	365	16.2	25.0	16.2	4.4	5.1	187.5	○
	魚介類	5 鮭の南蛮漬け	35	254	17.0	8.9	23.7	3.3	1.7	80.0	
		6 ホタテのバター醤油炒め	30	165	16.8	4.1	13.4	2.1	2.4	42.5	
		7 エビフライ	40	244	17.3	10.4	18.4	0.6	2.5	20.0	
		8 かつおのガーリックステーキ	30	295	22.6	10.9	20.9	3.4	0.7	24.0	9月
	鶏	9 チキンの照り焼き（ネギ）	35	435	27.0	25.1	20.2	1.5	2.5	100.0	
		10 夏野菜とチキンのさっぱりトマト煮込み	40	302	19.1	19.7	10.4	2.7	3.3	210.5	○
		11 鶏の唐揚げ	40	535	27.4	35.1	23.7	1.8	0.7	7.5	
		12 ささみの梅しそチーズフライ	40	353	29.0	18.2	15.4	6.0	2.0	3.0	○
	ご飯	13 夏野菜カレー	45	650	20.0	26.4	76.7	3.8	8.9	310.0	○
		14 とうもろこしご飯	※15	417	6.8	7.8	73.3	2.6	6.8	0.0	○
		15 きのこの炊き込みご飯	※15	215	5.5	3.4	36.6	1.5	3.1	0.0	
副菜	サラダ	16 冷しゃぶサラダ	25	387	13.4	35.0	4.1	0.2	1.6	95.0	
		17 トマトと豆腐と大葉のサラダ	20	70	5.2	2.4	5.8	0.6	1.4	100.8	○
		18 中華風春雨サラダ	25	170	4.9	8.2	18.1	1.7	0.6	33.3	
	炒め物	19 鶏と夏野菜のオイスター炒め	30	280	23.8	10.9	16.9	2.5	2.7	160.0	○
		20 ゴーヤチャンプルー	30	329	14.9	27.5	4.3	1.6	2.2	52.5	○
		21 じゃこピーマン炒め	20	80	6.3	2.3	6.0	1.3	1.9	80.0	
		22 ピーマンと茄子の味噌炒め	25	143	2.0	6.3	15.8	1.0	4.6	180.0	○
		23 きんぴらごぼう	25	191	3.2	9.1	19.5	2.1	5.6	95.0	
	煮物	24 さつまいものレモン煮	35	126	0.8	0.1	28.1	0.3	1.7	0.0	
		25 厚揚げといんげんの煮物	25	186	11.8	10.8	7.6	1.7	2.0	50.0	
		26 高野豆腐の卵とじ	25	208	14.7	9.1	15.2	2.7	0.6	4.0	
	焼き物	27 かぼちゃの煮つけ	25	156	3.4	0.0	28.9	1.5	7.0	250.0	
		28 焼きなす	30	33	1.8	0.1	4.7	0.7	2.7	120.0	○
		29 ししとう焼きおかか和え	20	83	2.9	5.5	2.7	0.9	2.2	50.0	○
	和え物	30 夏野菜の焼きびたし	45	122	2.5	6.0	11.6	1.7	4.1	184.0	○
		31 きゅうりとささみの和え物	20	75	10.6	2.0	2.7	0.3	0.8	50.0	
		32 きゅうりとトマトのさっぱり酢の物	20	28	0.7	1.1	3.0	0.8	0.9	77.5	○
汁物	33 小松菜とツナの和え物	20	134	7.2	9.4	4.5	1.4	1.0	50.0		
	34 わかめと豆腐の味噌汁	20	58	4.0	1.9	5.3	1.7	1.6	25.0		
	35 とうもろこしと卵の中華スープ	20	172	4.8	8.6	17.2	1.4	3.3	110.0		
	36 コンソメスープ	30	141	4.5	8.9	9.1	1.8	2.9	150.0		
	37 夏野菜のミネストローネ	30	188	6.6	12.3	9.0	3.5	3.5	250.0	○	

※吸水・炊飯時間除く（吸水・炊飯込みで約60分）