

# メニュー・栄養価一覧表（10月・11月・12月）

Life Sommeliere  
ライフソムリエール

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の目安値です。  
 ※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)	旬食材
主菜	牛・豚	1 肉じゃが	40	501	19.6	18.5	50.1	4.1	16.1	150.0	
		2 煮込みハンバーグ	40	491	20.1	28.9	35.1	4.1	2.7	50.0	
		3 豚の生姜焼き	30	486	24.2	33.6	19.1	3.2	1.5	75.0	
		4 牛肉とレンコンの甘辛炒め	30	407	18.6	18.5	33.8	3.2	2.2	102.5	○
	魚介類	5 きのことたっぷり鮭のホイル焼き	30	164	16.2	6.8	7.3	0.4	2.1	25.0	○
		6 ぶりとネギの照り焼き	35	352	19.7	18.3	21.2	2.3	2.6	100.0	
		7 白身魚のフライ	40	261	19.7	9.3	23.7	3.9	1.0	0.0	
		8 サバの味噌煮	30	403	28.2	19.8	26.3	2.6	0.6	7.5	
	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 鶏と大根の煮物	40	361	22.5	19.8	17.0	1.9	2.2	151.5	
		11 鶏むね肉としめじのオイスター炒め	30	346	23.6	12.9	28.0	3.0	2.1	57.5	○
		12 鶏の唐揚げ	40	535	27.4	35.1	23.7	1.8	0.7	7.5	
	ご飯	13 ハヤシライス	40	619	17.9	23.7	78.4	5.2	4.8	50.0	
		14 キーマカレー	40	592	20.7	25.6	65.0	1.2	5.9	82.5	
		15 さつまいもごはん	※15	226	2.3	0.5	49.0	1.7	2.6	0.0	○
		16 きこの炊き込みご飯	※15	215	5.5	3.4	36.6	1.5	3.1	0.0	○
副菜	サラダ	17 ポテサラ	25	154	2.9	9.6	9.8	0.9	7.5	26.0	
		18 ゆで卵と野菜のごまマヨサラダ	25	352	14.8	25.0	12.3	1.0	9.5	250.0	
		19 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	20 かぼちゃとベーコンのうま塩炒め	25	228	8.0	12.1	17.1	1.3	3.6	102.5	○
		21 サツマイモとレンコンのデリ風	30	308	2.6	13.1	42.2	1.8	2.9	50.0	○
		22 ひき肉と残り野菜のチャプチェ	30	288	9.9	11.2	35.8	4.3	2.0	85.0	
		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 切り干し大根	25	131	5.1	3.2	16.7	3.3	4.0	40.0	
		26 高野豆腐の卵とじ	25	208	14.7	9.1	15.2	2.7	0.6	4.0	
		27 かぼちゃの煮つけ	25	156	3.4	0.0	28.9	1.5	7.0	250.0	○
	焼物	28 だし巻き卵	20	101	5.8	7.6	2.4	0.6	0.0	0.0	
		29 季節野菜の焼き浸し	30	169	4.1	4.9	22.4	2.9	6.8	265.0	○
		30 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	
	和え物	31 ほうれん草の胡麻和え	20	73	3.3	3.9	4.0	1.5	3.2	80.0	
		32 小松菜とツナの和え物	20	134	7.2	9.4	4.5	1.4	1.0	50.0	
33 わかめと豆腐の味噌汁		20	58	4.0	1.9	5.3	1.7	1.6	25.0		
汁物	34 もやしと卵の中華スープ	20	60	3.6	2.4	5.5	0.3	0.7	50.0		
	35 コンソメスープ	30	141	4.5	8.9	9.1	1.8	2.9	150.0		
	36 豚汁	40	259	7.9	18.6	12.6	2.6	5.2	156.0		

※吸水・炊飯時間除く(吸水・炊飯込みで約60分)

【運営】株式会社テンドーラビングケアサービス