

⑰オムレツときのこのソテー				⑱里芋の煮っころがし				⑲白菜とベーコンのクリーム煮				⑳ちくわと小松菜の炒め煮			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	120	カルシウム(mg)	29	エネルギー(kcal)	41	カルシウム(mg)	8	エネルギー(kcal)	132	カルシウム(mg)	36	エネルギー(kcal)	129	カルシウム(mg)	85
たんぱく質(g)	8.6	鉄(mg)	1.1	たんぱく質(g)	1.2	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	2.6	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	7.5	鉄(mg)	1.8
脂質(g)	8.2	レチノール活性当量(μg)	128	脂質(g)	0.1	レチノール活性当量(μg)	0	脂質(g)	11.7	レチノール活性当量(μg)	24	脂質(g)	5.1	レチノール活性当量(μg)	176
炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	9.5	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	5.2	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	12.8	ビタミンB1(mg)	0.10
食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.30	食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.02	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.12
食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	70
使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料			
鶏卵	2人分			里芋	2人分			白菜	2人分			焼きちくわ	2人分		
サラダ油	130	g		だし汁	141	g		ベーコン	149	g		小松菜	100	g	
ケチャップ	2	g		濃口しょうゆ	40	ml		バター	10	g		たまねぎ (中)	94	g	
エリンギ	8	g		本みりん	6	g		水	6	g		人参 1本 (100g)	1/4	本	
しいたけ	30	g						コンソメ	200	ml		サラダ油	1/5	本	
えのきだけ	38	g						食塩	2	g		だし汁	8	g	
サラダ油	24	g						白こしょう	0.4	g		濃口しょうゆ	100	ml	
コンソメ	2	g						生クリーム (植物性)	0.02	g		清酒	8	g	
食塩	1	g							40	g		本みりん	8	g	
白こしょう	0.4	g											8	g	
	0.02	g													
㉑ポテトコロッケ				㉒豆腐ステーキ野菜あん				㉓南瓜グラッセ				㉔三食ナムル			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	153	カルシウム(mg)	19	エネルギー(kcal)	155	カルシウム(mg)	56	エネルギー(kcal)	38	カルシウム(mg)	5	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	23
たんぱく質(g)	5.9	鉄(mg)	0.9	たんぱく質(g)	11.5	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	1.4	鉄(mg)	0.6
脂質(g)	9.2	レチノール活性当量(μg)	12	脂質(g)	8.1	レチノール活性当量(μg)	73	脂質(g)	0.9	レチノール活性当量(μg)	104	脂質(g)	1.4	レチノール活性当量(μg)	142
炭水化物(g)	15.3	ビタミンB1(mg)	0.08	炭水化物(g)	10.4	ビタミンB1(mg)	0.12	炭水化物(g)	8.2	ビタミンB1(mg)	0.02	炭水化物(g)	4.3	ビタミンB1(mg)	0.04
食塩相当量(g)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	0.1	ビタミンB2(mg)	0.03	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.08
食物繊維総量(g)	5.8	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	1.9	野菜量(g)	11	食物繊維総量(g)	1.1	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	60
使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料			
じゃがいも	2人分			木綿豆腐	2人分			かぼちゃ	2人分			もやし	2人分		
鶏挽き	101	g		片栗粉	200	g		水	67	g		ほうれん草	60	g	
たまねぎ (中)	40	g		サラダ油	14	g		上白糖	40	g		人参 1本 (100g)	44	g	
食塩	1/9	本		ホタテ水煮缶	6	g		食塩	4	g		ごま油	1/5	本	
黒こしょう	0.8	g		ぶなしめじ	40	g		バター	0.2	g		穀物酢	2	g	
サラダ油	0.02	g		人参 1本 (100g)	33	g			2	g		濃口しょうゆ	6	g	
小麦粉	0.4	g		おろし生姜	1/5	本						上白糖	8	g	
鶏卵	6	g		食塩	1	g						白こま	3	g	
サラダ油	4.5	g		白こしょう	1	g							1	g	
パン粉	12	g		清酒	0.02	g									
キャベツ	10	g		中華味	4	g									
	47.1	g		水	1.6	g									
				片栗粉	100	ml									
				万能ねぎ	2	g									
					2.15	g									
㉕ブロccoliのごまだれかけ				㉖人参と春巻の真砂和え				㉗野菜のカラフルマリネ				㉘卵とトマトのスープ			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	98	カルシウム(mg)	128	エネルギー(kcal)	90	カルシウム(mg)	12	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	20	カルシウム(mg)	6
たんぱく質(g)	5.3	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	2.5	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	1.3	鉄(mg)	0.2
脂質(g)	4.7	レチノール活性当量(μg)	45	脂質(g)	2.5	レチノール活性当量(μg)	110	脂質(g)	0.0	レチノール活性当量(μg)	78	脂質(g)	1.0	レチノール活性当量(μg)	30
炭水化物(g)	12.0	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	14.5	ビタミンB1(mg)	0.08	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.02
食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.03	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.04
食物繊維総量(g)	4.1	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	0.6	野菜量(g)	15	食物繊維総量(g)	1.2	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	0.2	野菜量(g)	20
使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料			
ブロccoli	2人分			人参 1本 (100g)	2人分			大根	2人分			トマト	2人分		
白すりごま	120	g		春巻	1/3	本		きゅうり	67	g		鶏卵	41	g	
上白糖	16	g		たらこ	30	g		人参 1本 (100g)	41	g		コンソメ	22	g	
濃口しょうゆ	12	g		ごま油	20	g		ヤングコーン	1/4	本		水	1.4	g	
食塩	12	g		清酒	4	g		薄口しょうゆ	20	g		食塩	300	ml	
	0.4	g		濃口しょうゆ	4	g		穀物酢	8	g		白こしょう	1	g	
					1	g		上白糖	12	g			0.02	g	
								食塩	8	g					
								白こしょう	8	g					
									1.2	g					
									0.04	g					
㉙けんちん汁				㉚トマトシチュー				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	70	カルシウム(mg)	29	エネルギー(kcal)	302	カルシウム(mg)	16								
たんぱく質(g)	3.4	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	10.5	鉄(mg)	1.2								
脂質(g)	3.5	レチノール活性当量(μg)	108	脂質(g)	24.3	レチノール活性当量(μg)	127								
炭水化物(g)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.07	炭水化物(g)	15.7	ビタミンB1(mg)	0.40								
食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.12								
食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	35	食物繊維総量(g)	7.2	野菜量(g)	61								
使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料				使用食材・調味料			
木綿豆腐	2人分			豚ばら	2人分				2人分				2人分		
大根	60	g		じゃがいも	120	g									
人参 1本 (100g)	44	g		人参 1本 (100g)	121	g									
里芋	1/3	本		たまねぎ (中)	1/3	本									
ごま油	47	g		サラダ油	1/3	本									
だし汁	4	g		トマト 個	6	g									
清酒	300	ml		トマトピューレ	1/5	本									
濃口しょうゆ	10	g		コンソメ	20	g									
食塩	8	g		食塩	2	g									
	1	g		水	0.6	g									
				水	240	ml									
				バセリ粉	0.04	g									

【運営】株式会社テンダーリビングケアサービス