

※お好みの食材がある場合は変更してください。
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。
 ①～⑩

| ①肉豆腐 | | | | ②牛肉のしぐれ煮 | | | | ③豚肉と野菜のソテー | | | | ④ポークソテーマスタードソース | | | | ⑤豚肉千切り野菜巻き | | | |
|-------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|-----------------|------|---------------|------|-------------|------|---------------|------|
| 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) | 267 | カルシウム(mg) | 64 | エネルギー(kcal) | 132 | カルシウム(mg) | 22 | エネルギー(kcal) | 165 | カルシウム(mg) | 19 | エネルギー(kcal) | 244 | カルシウム(mg) | 12 | エネルギー(kcal) | 205 | カルシウム(mg) | 10 |
| たんぱく質(g) | 18.8 | 鉄(mg) | 2.8 | たんぱく質(g) | 9.0 | 鉄(mg) | 1.4 | たんぱく質(g) | 13.5 | 鉄(mg) | 0.5 | たんぱく質(g) | 13.4 | 鉄(mg) | 0.6 | たんぱく質(g) | 13.4 | 鉄(mg) | 0.7 |
| 脂質(g) | 14.7 | レチノール活性当量(μg) | 6 | 脂質(g) | 5.4 | レチノール活性当量(μg) | 38 | 脂質(g) | 10.1 | レチノール活性当量(μg) | 78 | 脂質(g) | 17.8 | レチノール活性当量(μg) | 20 | 脂質(g) | 14.4 | レチノール活性当量(μg) | 11 |
| 炭水化物(g) | 14.7 | ビタミンB1(mg) | 0.18 | 炭水化物(g) | 11.9 | ビタミンB1(mg) | 0.05 | 炭水化物(g) | 5.7 | ビタミンB1(mg) | 0.57 | 炭水化物(g) | 6.7 | ビタミンB1(mg) | 0.49 | 炭水化物(g) | 6.5 | ビタミンB1(mg) | 0.46 |
| 食塩相当量(g) | 1.7 | ビタミンB2(mg) | 0.18 | 食塩相当量(g) | 0.9 | ビタミンB2(mg) | 0.11 | 食塩相当量(g) | 1.0 | ビタミンB2(mg) | 0.16 | 食塩相当量(g) | 1.0 | ビタミンB2(mg) | 0.18 | 食塩相当量(g) | 1.1 | ビタミンB2(mg) | 0.20 |
| 食物繊維総量(g) | 2.2 | 野菜量(g) | 61 | 食物繊維総量(g) | 2.4 | 野菜量(g) | 46 | 食物繊維総量(g) | 1.2 | 野菜量(g) | 60 | 食物繊維総量(g) | 0.6 | 野菜量(g) | 0 | 食物繊維総量(g) | 1.2 | 野菜量(g) | 40 |
| 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | |
| 木綿豆腐 | 240 | g | | 牛小間 | 80 | g | | 豚もも | 120 | g | | 豚肩ロース 70g | 2 | 枚 | | 豚肩ロース 70g | 2 | 枚 | |
| 牛肩ロース スライス | 100 | g | | ごぼう | 80 | g | | 食塩 | 0.6 | g | | 食塩 | 0.6 | g | | 食塩 | 0.4 | g | |
| たまねぎ (中) | 120 | g | | 生姜 | 2 | g | | 黒こしょう | 0.02 | g | | 黒こしょう | 0.02 | g | | 黒こしょう | 0.02 | g | |
| 水 | 140 | g | | 人参 1本 (100g) | 10 | g | | サラダ油 | 4 | g | | 小麦粉 | 12 | g | | 茹で菊 | 40 | g | |
| 濃口しょうゆ | 20 | g | | サラダ油 | 4 | g | | キャベツ | 40 | g | | おろしにんにく | 1.6 | g | | ピーマン | 40 | g | |
| 清酒 | 16 | g | | 水 | 100 | g | | 人参 1本 (100g) | 20 | g | | サラダ油 | 2 | g | | 片栗粉 | 4 | g | |
| 本みりん | 16 | g | | 濃口しょうゆ | 12 | g | | もやし | 40 | g | | 清酒 | 20 | g | | サラダ油 | 2 | g | |
| 上白糖 | 6 | g | | 上白糖 | 4 | g | | ピーマン | 20 | g | | たまねぎ (小) | 30 | g | | 濃口しょうゆ | 8 | g | |
| 万能ねぎ | 2 | g | | 本みりん | 10 | g | | サラダ油 | 4 | g | | ぶなしめじ | 20 | g | | オイスターソース | 4 | g | |
| | | | | 清酒 | 10 | g | | オイスターソース | 6 | g | | バター | 6 | g | | 上白糖 | 4 | g | |
| | | | | | | | | 濃口しょうゆ | 4 | g | | 粒マスタード | 10 | g | | おろし生姜 | 1 | g | |
| | | | | | | | | 上白糖 | 4 | g | | 濃口しょうゆ | 4 | g | | 水 | 20 | g | |
| | | | | | | | | 黒こしょう | 0.02 | g | | 白こしょう | 0.02 | g | | | | | |

| ⑥チキン南蛮 | | | | ⑦鶏つくねの炊き合わせ | | | | ⑧シーフードマカロニグラタン | | | | ⑨カレイ甘酢煮 | | | | ⑩ポトフ | | | |
|-------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|----------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|
| 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) | 523 | カルシウム(mg) | 30 | エネルギー(kcal) | 187 | カルシウム(mg) | 33 | エネルギー(kcal) | 283 | カルシウム(mg) | 141 | エネルギー(kcal) | 99 | カルシウム(mg) | 41 | エネルギー(kcal) | 143 | カルシウム(mg) | 58 |
| たんぱく質(g) | 25.4 | 鉄(mg) | 1.4 | たんぱく質(g) | 14.4 | 鉄(mg) | 1.0 | たんぱく質(g) | 18.6 | 鉄(mg) | 2.1 | たんぱく質(g) | 14.7 | 鉄(mg) | 0.3 | たんぱく質(g) | 5.4 | 鉄(mg) | 0.7 |
| 脂質(g) | 41.4 | レチノール活性当量(μg) | 120 | 脂質(g) | 8.6 | レチノール活性当量(μg) | 143 | 脂質(g) | 11.4 | レチノール活性当量(μg) | 75 | 脂質(g) | 0.9 | レチノール活性当量(μg) | 76 | 脂質(g) | 9.6 | レチノール活性当量(μg) | 148 |
| 炭水化物(g) | 13.9 | ビタミンB1(mg) | 0.16 | 炭水化物(g) | 13.7 | ビタミンB1(mg) | 0.11 | 炭水化物(g) | 30.6 | ビタミンB1(mg) | 0.14 | 炭水化物(g) | 8.3 | ビタミンB1(mg) | 0.05 | 炭水化物(g) | 12.4 | ビタミンB1(mg) | 0.18 |
| 食塩相当量(g) | 1.7 | ビタミンB2(mg) | 0.32 | 食塩相当量(g) | 1.5 | ビタミンB2(mg) | 0.19 | 食塩相当量(g) | 1.8 | ビタミンB2(mg) | 0.26 | 食塩相当量(g) | 1.3 | ビタミンB2(mg) | 0.28 | 食塩相当量(g) | 2.1 | ビタミンB2(mg) | 0.09 |
| 食物繊維総量(g) | 0.5 | 野菜量(g) | 15 | 食物繊維総量(g) | 2.0 | 野菜量(g) | 80 | 食物繊維総量(g) | 4.0 | 野菜量(g) | 60 | 食物繊維総量(g) | 0.8 | 野菜量(g) | 42 | 食物繊維総量(g) | 3.1 | 野菜量(g) | 170 |
| 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | | 使用食材・調味料 | 2人分 | | |
| 鶏もも皮付き | 240 | g | | 鶏挽き | 120 | g | | むきえび | 60 | g | | ムキガレイ 70g | 2 | 切 | | ウインナーソーセージ | 60 | g | |
| 食塩 | 0.2 | g | | たまねぎ (中) | 40 | g | | ポイルホタテ | 40 | g | | 食塩 | 0.6 | g | | かぶ | 100 | g | |
| 白こしょう | 0.02 | g | | サラダ油 | 1 | g | | たまねぎ (中) | 60 | g | | 生姜 | 4 | g | | キャベツ | 160 | g | |
| 小麦粉 | 20 | g | | 鶏卵 | 10 | g | | ブロッコリー | 60 | g | | 人参 1本 (100g) | 20 | g | | 人参 1本 (100g) | 40 | g | |
| 鶏卵 | 30 | g | | パン粉 | 10 | g | | マッシュルーム水煮缶 | 20 | g | | たまねぎ (中) | 60 | g | | たまねぎ (中) | 40 | g | |
| サラダ油 | 20 | g | | 食塩 | 0.4 | g | | バター | 6 | g | | だし汁 | 140 | cc | | 水 | 480 | ml | |
| 濃口しょうゆ | 12 | g | | 白こしょう | 0.02 | g | | ホワイトソース | 120 | g | | 濃口しょうゆ | 10 | g | | コンソメ | 6 | g | |
| 穀物酢 | 10 | g | | 片栗粉 | 4 | g | | 食塩 | 0.8 | g | | 上白糖 | 8 | g | | 食塩 | 0.4 | g | |
| 上白糖 | 8 | g | | 菊水煮 | 80 | g | | 白こしょう | 0.02 | g | | 穀物酢 | 8 | g | | 白こしょう | 0.02 | g | |
| 鶏卵 | 30 | g | | 人参 1本 (100g) | 30 | g | | パン粉 | 4 | g | | | | | | | | | |
| たまねぎ (中) | 30 | g | | だし汁 | 300 | cc | | マカロニ | 50 | g | | | | | | | | | |
| マヨネーズ | 30 | g | | 濃口しょうゆ | 12 | g | | とろけるチーズ | 30 | g | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 6 | g | | 上白糖 | 2 | g | | | | | | | | | | | | | |
| パセリ粉 | 0.02 | g | | 本みりん | 8 | g | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 清酒 | 6 | g | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | きぬさや | 10 | g | | | | | | | | | | | | | |

※お好みの食材がある場合は変更してください。
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。
 ⑪～⑳

| ⑪ ジャーマンポテト | | | | ⑫ 厚揚げと小松菜含め煮 | | | | ⑬ 五目金平 | | | | ⑭ 豆腐ハンバーグ | | | | ⑮ ジャが芋と絹さやの煮物 | | | |
|-------------|------|---------------|------|-------------------|------|---------------|------|--------------|------|---------------|------|------------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|
| 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) | 180 | カルシウム(mg) | 8 | エネルギー(kcal) | 125 | カルシウム(mg) | 209 | エネルギー(kcal) | 69 | カルシウム(mg) | 28 | エネルギー(kcal) | 155 | カルシウム(mg) | 28 | エネルギー(kcal) | 55 | カルシウム(mg) | 7 |
| たんぱく質(g) | 5.9 | 鉄(mg) | 0.9 | たんぱく質(g) | 8.7 | 鉄(mg) | 2.5 | たんぱく質(g) | 1.6 | 鉄(mg) | 0.4 | たんぱく質(g) | 10.4 | 鉄(mg) | 1.0 | たんぱく質(g) | 1.9 | 鉄(mg) | 0.7 |
| 脂質(g) | 13.8 | レチノール活性当量(μg) | 3 | 脂質(g) | 7.9 | レチノール活性当量(μg) | 160 | 脂質(g) | 1.3 | レチノール活性当量(μg) | 37 | 脂質(g) | 8.6 | レチノール活性当量(μg) | 20 | 脂質(g) | 0.1 | レチノール活性当量(μg) | 1 |
| 炭水化物(g) | 12.8 | ビタミンB1(mg) | 0.20 | 炭水化物(g) | 5.3 | ビタミンB1(mg) | 0.10 | 炭水化物(g) | 13.3 | ビタミンB1(mg) | 0.04 | 炭水化物(g) | 11.1 | ビタミンB1(mg) | 0.10 | 炭水化物(g) | 14.4 | ビタミンB1(mg) | 0.06 |
| 食塩相当量(g) | 1.3 | ビタミンB2(mg) | 0.07 | 食塩相当量(g) | 0.7 | ビタミンB2(mg) | 0.10 | 食塩相当量(g) | 0.7 | ビタミンB2(mg) | 0.02 | 食塩相当量(g) | 0.6 | ビタミンB2(mg) | 0.08 | 食塩相当量(g) | 1.2 | ビタミンB2(mg) | 0.04 |
| 食物繊維総量(g) | 6.3 | 野菜量(g) | 25 | 食物繊維総量(g) | 1.8 | 野菜量(g) | 35 | 食物繊維総量(g) | 2.2 | 野菜量(g) | 67 | 食物繊維総量(g) | 1.4 | 野菜量(g) | 30 | 食物繊維総量(g) | 6.0 | 野菜量(g) | 3 |
| 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | |
| じゃがいも | 120 | g | | 厚揚げ | 140 | g | | れんこん | 60 | g | | 木綿豆腐 | 80 | g | | じゃがいも | 120 | g | |
| たまねぎ (中) | 40 | g | | 人参 1本 (100g) | 30 | g | | ごぼう | 40 | g | | 鶏挽き | 60 | g | | きぬさや | 6 | g | |
| ピーマン | 10 | g | | 小松菜 | 40 | g | | セロリ | 20 | g | | 鶏卵 | 6 | g | | だし汁 | 160 | cc | |
| サラダ油 | 3 | g | | しいたけ | 20 | g | | 人参 1本 (100g) | 10 | g | | パン粉 | 20 | g | | 上白糖 | 8 | g | |
| おろしにんにく | 0.2 | g | | だし汁 | 100 | cc | | きぬさや | 4 | g | | たまねぎ (中) | 60 | g | | 濃口しょうゆ | 12 | g | |
| 食塩 | 1 | g | | 濃口しょうゆ | 8 | g | | ごま油 | 2 | g | | 食塩 | 0.6 | g | | 食塩 | 0.4 | g | |
| 白こしょう | 0.02 | g | | 本みりん | 8 | g | | 濃口しょうゆ | 10 | g | | 白こしょう | 0.02 | g | | | | | |
| ウインナーソーセージ | 80 | g | | | | | | 本みりん | 4 | g | | サラダ油 | 4 | g | | | | | |
| | | | | | | | | 上白糖 | 6 | g | | ケチャップ | 12 | g | | | | | |
| | | | | | | | | 白ごま | 1 | g | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑯ ジャが芋のガレット | | | | ⑰ ふわふわはんぺんの野菜あんかけ | | | | ⑱ ツナじゃが | | | | ⑲ チンジャオロース | | | | ⑳ イカと卵の和風あんかけ | | | |
| 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) | 157 | カルシウム(mg) | 10 | エネルギー(kcal) | 124 | カルシウム(mg) | 24 | エネルギー(kcal) | 125 | カルシウム(mg) | 12 | エネルギー(kcal) | 246 | カルシウム(mg) | 22 | エネルギー(kcal) | 208 | カルシウム(mg) | 121 |
| たんぱく質(g) | 7.1 | 鉄(mg) | 0.9 | たんぱく質(g) | 8.6 | 鉄(mg) | 0.7 | たんぱく質(g) | 6.8 | 鉄(mg) | 0.8 | たんぱく質(g) | 14.8 | 鉄(mg) | 1.0 | たんぱく質(g) | 18.3 | 鉄(mg) | 2.4 |
| 脂質(g) | 8.8 | レチノール活性当量(μg) | 17 | 脂質(g) | 5.1 | レチノール活性当量(μg) | 76 | 脂質(g) | 7.0 | レチノール活性当量(μg) | 57 | 脂質(g) | 16.6 | レチノール活性当量(μg) | 17 | 脂質(g) | 12.6 | レチノール活性当量(μg) | 238 |
| 炭水化物(g) | 17.0 | ビタミンB1(mg) | 0.10 | 炭水化物(g) | 10.6 | ビタミンB1(mg) | 0.05 | 炭水化物(g) | 10.8 | ビタミンB1(mg) | 0.06 | 炭水化物(g) | 11.4 | ビタミンB1(mg) | 0.48 | 炭水化物(g) | 6.5 | ビタミンB1(mg) | 0.09 |
| 食塩相当量(g) | 0.7 | ビタミンB2(mg) | 0.07 | 食塩相当量(g) | 1.6 | ビタミンB2(mg) | 0.13 | 食塩相当量(g) | 0.8 | ビタミンB2(mg) | 0.04 | 食塩相当量(g) | 1.6 | ビタミンB2(mg) | 0.22 | 食塩相当量(g) | 1.4 | ビタミンB2(mg) | 0.28 |
| 食物繊維総量(g) | 6.4 | 野菜量(g) | 10 | 食物繊維総量(g) | 1.0 | 野菜量(g) | 20 | 食物繊維総量(g) | 4.5 | 野菜量(g) | 30 | 食物繊維総量(g) | 2.7 | 野菜量(g) | 110 | 食物繊維総量(g) | 1.2 | 野菜量(g) | 59 |
| 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | |
| じゃがいも | 120 | g | | はんぺん | 120 | g | | ツナフレーク ツナ缶 | 60 | g | | 豚肩ロース | 140 | g | | イカ | 120 | g | |
| 鶏挽き | 60 | g | | ごま油 | 6 | g | | じゃがいも | 80 | g | | おろし生姜 | 1 | g | | 小松菜 | 100 | g | |
| たまねぎ (中) | 20 | g | | ほうれん草 | 20 | g | | たまねぎ (中) | 40 | g | | 清酒 | 2 | g | | 長ねぎ | 30 | g | |
| 食塩 | 0.8 | g | | 赤ピーマン | 20 | g | | 人参 1本 (100g) | 15 | g | | 濃口しょうゆ | 4 | g | | サラダ油 | 10 | g | |
| 黒こしょう | 0.02 | g | | しいたけ | 20 | g | | サラダ油 | 1 | g | | 片栗粉 | 4 | g | | 鶏卵 | 100 | g | |
| 小麦粉 | 10 | g | | だし汁 | 100 | cc | | だし汁 | 100 | cc | | サラダ油 | 6 | g | | だし汁 | 60 | ml | |
| サラダ油 | 10 | g | | 薄口しょうゆ | 4 | g | | 上白糖 | 2 | g | | 茹で筍 | 80 | g | | 上白糖 | 6 | g | |
| ケチャップ | 20 | g | | 清酒 | 4 | g | | 濃口しょうゆ | 6 | g | | ピーマン 1個約35g | 80 | g | | 濃口しょうゆ | 12 | g | |
| パセリ粉 | 0.2 | g | | 本みりん | 4 | g | | 清酒 | 2 | g | | たまねぎ (中) 1個約200g | 60 | g | | ごま油 | 3 | g | |
| | | | | 食塩 | 0.4 | g | | 本みりん | 2 | g | | 上白糖 | 4 | g | | 片栗粉 | 2 | g | |
| | | | | 鶏卵 | 30 | g | | きぬさや | 4 | g | | 食塩 | 0.8 | g | | | | | |
| | | | | 片栗粉 | 2 | g | | | | | | 濃口しょうゆ | 6 | g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | オイスターソース | 4 | g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 中華味 | 1 | g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 水 | 20 | g | | | | | |

※お好みの食材がある場合は変更してください。
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。

⑳～㉓

| ㉑親子煮 | | | | ㉒かぶのそぼろあん | | | | ㉓キッシュ | | | | ㉔もやしとささみのナムル | | | | ㉕カブと人参のグラッセ | | | |
|-------------|------|---------------|------|-------------|-----|---------------|------|--------------|------|---------------|------|--------------|-----|---------------|------|-------------|-----|---------------|------|
| 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) | 219 | カルシウム(mg) | 40 | エネルギー(kcal) | 58 | カルシウム(mg) | 48 | エネルギー(kcal) | 220 | カルシウム(mg) | 124 | エネルギー(kcal) | 34 | カルシウム(mg) | 20 | エネルギー(kcal) | 40 | カルシウム(mg) | 20 |
| たんぱく質(g) | 17.4 | 鉄(mg) | 1.4 | たんぱく質(g) | 3.9 | 鉄(mg) | 0.6 | たんぱく質(g) | 9.6 | 鉄(mg) | 1.2 | たんぱく質(g) | 3.8 | 鉄(mg) | 0.3 | たんぱく質(g) | 0.5 | 鉄(mg) | 0.2 |
| 脂質(g) | 13.6 | レチノール活性当量(μg) | 208 | 脂質(g) | 1.9 | レチノール活性当量(μg) | 29 | 脂質(g) | 19.2 | レチノール活性当量(μg) | 220 | 脂質(g) | 1.2 | レチノール活性当量(μg) | 37 | 脂質(g) | 1.7 | レチノール活性当量(μg) | 154 |
| 炭水化物(g) | 7.6 | ビタミンB1(mg) | 0.14 | 炭水化物(g) | 7.5 | ビタミンB1(mg) | 0.05 | 炭水化物(g) | 4.1 | ビタミンB1(mg) | 0.15 | 炭水化物(g) | 2.6 | ビタミンB1(mg) | 0.03 | 炭水化物(g) | 6.7 | ビタミンB1(mg) | 0.03 |
| 食塩相当量(g) | 1.4 | ビタミンB2(mg) | 0.32 | 食塩相当量(g) | 0.6 | ビタミンB2(mg) | 0.09 | 食塩相当量(g) | 1.4 | ビタミンB2(mg) | 0.27 | 食塩相当量(g) | 0.4 | ビタミンB2(mg) | 0.05 | 食塩相当量(g) | 0.3 | ビタミンB2(mg) | 0.03 |
| 食物繊維総量(g) | 1.1 | 野菜量(g) | 52 | 食物繊維総量(g) | 1.5 | 野菜量(g) | 90 | 食物繊維総量(g) | 1.1 | 野菜量(g) | 40 | 食物繊維総量(g) | 1.0 | 野菜量(g) | 65 | 食物繊維総量(g) | 1.5 | 野菜量(g) | 80 |
| 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | |
| 鶏卵 50g | 2 | ヶ | | かぶ | 160 | g | | ほうれん草 | 80 | g | | もやし | 120 | g | | かぶ | 120 | g | |
| 鶏もも皮付き | 120 | g | | かぶの葉 | 1 | 枚 | | ベーコン | 40 | g | | 鶏ささみ | 20 | g | | 人参 1本(100g) | 40 | g | |
| たまねぎ (中) | 80 | g | | 鶏挽き | 30 | g | | 鶏卵 | 40 | g | | 人参 1本(100g) | 10 | g | | 水 | 100 | g | |
| 人参 1本(100g) | 20 | g | | だし汁 | 120 | CC | | 普通牛乳 1L | 50 | g | | 白ごま | 2 | g | | 上白糖 | 4 | g | |
| しいたけ | 12.5 | g | | 上白糖 | 5 | g | | プロセスチーズ 1パック | 20 | g | | ごま油 | 1 | g | | 食塩 | 0.6 | g | |
| 万能ねぎ | 4 | g | | 濃口しょうゆ | 7 | g | | 生クリーム(植物性) | 20 | g | | 穀物酢 | 6 | g | | バター | 4 | g | |
| だし汁 | 160 | CC | | 片栗粉 | 1 | g | | ナツメグ | 0.02 | g | | 濃口しょうゆ | 6 | g | | | | | |
| 濃口しょうゆ | 10 | g | | | | | | 食塩 | 0.8 | g | | | | | | | | | |
| 清酒 | 4 | g | | | | | | 白こしょう | 0.02 | g | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 4 | g | | | | | | コンソメ | 0.6 | g | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.6 | g | | | | | | サラダ油 | 4 | g | | | | | | | | | |
| 刻みのみ | 0.2 | g | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| ㉖きのこの中華サラダ | | | | ㉗ハンサンスー(中華春雨サラダ) | | | | ㉘野菜ポタージュ ※ミキサー使用 | | | | ㉙かきたま汁 | | | | ㉚ひじきご飯 | | | |
|-------------|-----|---------------|------|------------------|------|---------------|------|------------------|------|---------------|------|-------------|-----|---------------|------|-------------|------|---------------|------|
| 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) | 39 | カルシウム(mg) | 5 | エネルギー(kcal) | 89 | カルシウム(mg) | 17 | エネルギー(kcal) | 104 | カルシウム(mg) | 71 | エネルギー(kcal) | 54 | カルシウム(mg) | 23 | エネルギー(kcal) | 34.1 | カルシウム(mg) | 73 |
| たんぱく質(g) | 2.4 | 鉄(mg) | 0.6 | たんぱく質(g) | 2.8 | 鉄(mg) | 0.4 | たんぱく質(g) | 3.2 | 鉄(mg) | 0.7 | たんぱく質(g) | 4.3 | 鉄(mg) | 0.5 | たんぱく質(g) | 8.0 | 鉄(mg) | 1.2 |
| 脂質(g) | 0.6 | レチノール活性当量(μg) | 15 | 脂質(g) | 2.2 | レチノール活性当量(μg) | 63 | 脂質(g) | 4.6 | レチノール活性当量(μg) | 251 | 脂質(g) | 2.6 | レチノール活性当量(μg) | 55 | 脂質(g) | 2.9 | レチノール活性当量(μg) | 160 |
| 炭水化物(g) | 7.2 | ビタミンB1(mg) | 0.14 | 炭水化物(g) | 13.6 | ビタミンB1(mg) | 0.06 | 炭水化物(g) | 16.5 | ビタミンB1(mg) | 0.09 | 炭水化物(g) | 3.0 | ビタミンB1(mg) | 0.04 | 炭水化物(g) | 72.5 | ビタミンB1(mg) | 0.11 |
| 食塩相当量(g) | 0.6 | ビタミンB2(mg) | 0.15 | 食塩相当量(g) | 0.9 | ビタミンB2(mg) | 0.07 | 食塩相当量(g) | 1.5 | ビタミンB2(mg) | 0.12 | 食塩相当量(g) | 1.8 | ビタミンB2(mg) | 0.12 | 食塩相当量(g) | 1.0 | ビタミンB2(mg) | 0.10 |
| 食物繊維総量(g) | 2.8 | 野菜量(g) | 13 | 食物繊維総量(g) | 0.4 | 野菜量(g) | 25 | 食物繊維総量(g) | 6.2 | 野菜量(g) | 60 | 食物繊維総量(g) | 0.1 | 野菜量(g) | 2 | 食物繊維総量(g) | 4.1 | 野菜量(g) | 24 |
| 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | | 使用食材・調味料 | | 2人分 | |
| マッシュルーム | 20 | g | | 春雨 | 20 | g | | じゃがいも | 100 | g | | 鶏卵 | 50 | g | | 精白米 | 160 | g | |
| ぶなしめじ | 60 | g | | きゅうり | 40 | g | | 人参 1本(100g) | 60 | g | | 万能ねぎ | 4 | g | | 乾燥ひじき | 8 | g | |
| えのきだけ | 60 | g | | 鶏卵 | 20 | g | | たまねぎ (中) | 60 | g | | だし汁 | 480 | CC | | 人参 1本(100g) | 40 | g | |
| 赤ピーマン | 20 | g | | ロースハム | 10 | g | | バター | 6 | g | | 濃口しょうゆ | 12 | g | | 油揚げ | 12 | g | |
| かいわれ大根 | 6 | g | | 人参 1本(100g) | 0.11 | 本 | | 水 | 200 | g | | 食塩 | 1.2 | g | | しいたけ | 32 | g | |
| パセリ粉 | 0.1 | g | | 中華ドレッシング | 30 | g | | コンソメ | 4 | g | | 片栗粉 | 4 | g | | だし汁 | 140 | CC | |
| 中華ドレッシング | 20 | g | | | | | | 普通牛乳 1L | 100 | g | | | | | | 濃口しょうゆ | 10 | g | |
| | | | | | | | | 食塩 | 0.8 | g | | | | | | 本みりん | 6 | g | |
| | | | | | | | | 白こしょう | 0.02 | g | | | | | | 上白糖 | 6 | g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | きぬさや | 8 | g | |

【運営】株式会社テンダーラビングケアサービス