

※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。

㉑～㉓

①牛肉と豆腐の中華炒め				②牛肉とトマトのオイスター炒め				③豚の竜田揚げ				④豚ヒレと玉葱の蒸煮				⑤ポークピカタ野菜ソース			
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)	285	カルシウム(mg)	147	エネルギー(kcal)	213	カルシウム(mg)	17	エネルギー(kcal)	264	カルシウム(mg)	6	エネルギー(kcal)	205	カルシウム(mg)	26	エネルギー(kcal)	277	カルシウム(mg)	84
たんぱく質(g)	18.5	鉄(mg)	32	たんぱく質(g)	13.9	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	12.4	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	28.6	鉄(mg)	1.5	たんぱく質(g)	17.1	鉄(mg)	0.8
脂質(g)	21.1	レチノール活性当量(μg)	91	脂質(g)	15.3	レチノール活性当量(μg)	40	脂質(g)	20.4	レチノール活性当量(μg)	8	脂質(g)	4.5	レチノール活性当量(μg)	13	脂質(g)	19.5	レチノール活性当量(μg)	58
炭水化物(g)	6.4	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	7.1	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	0.45	炭水化物(g)	12.1	ビタミンB1(mg)	1.62	炭水化物(g)	8.7	ビタミンB1(mg)	0.49
食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.21	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	2.1	ビタミンB2(mg)	0.32	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.27
食物繊維総量(g)	2.1	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	67	食物繊維総量(g)	0.4	野菜量(g)	10	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	101	食物繊維総量(g)	1.1	野菜量(g)	55
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	160	g	牛肩ロース スライス	140	g	豚肩ロース	70	g	豚ヒレ	60	g	豚肩ロース	70	g	豚肩ロース	70	g	2	枚
サラダ油	2	g	トマト	100	g	食塩	0.4	g	たまねぎ (中)	200	g	食塩	0.6	g	食塩	0.6	g	0.02	g
牛肩ロース スライス	120	g	長ねぎ	40	g	おろし生姜	1	g	水	40	g	白こしょう	0.02	g	白こしょう	0.02	g	12	g
清酒	4	g	サラダ油	6	g	濃口しょうゆ	6	g	ほん酢	40	g	小麦粉	12	g	小麦粉	12	g	30	g
濃口しょうゆ	4	g	オイスターソース	12	g	本みりん	2	g	清酒	30	g	鶏卵	30	g	鶏卵	30	g	30	g
片栗粉	4	g	濃口しょうゆ	6	g	清酒	4	g	顆粒和風だし	2	g	パルメザンチーズ	10	g	パルメザンチーズ	10	g	10	g
チンゲン菜	100	g	上白糖	4	g	片栗粉	16	g	大葉	2	枚	サラダ油	2	g	サラダ油	2	g	2	g
おろしにんにく	0.2	g	おろし生姜	2	g	サラダ油	12	g				たまねぎ (中)	40	g	たまねぎ (中)	40	g	40	g
生姜	0.2	g	サニーレタス	10	g	ししとう(お好みで)	4	本				ホールトマト缶	40	g	ホールトマト缶	40	g	40	g
サラダ油	6	g				サラダ油	2	g				なす	30	g	なす	30	g	30	g
清酒	6	g										おろしにんにく	2	g	おろしにんにく	2	g	2	g
オイスターソース	10	g										オリーブオイル	4	g	オリーブオイル	4	g	4	g
濃口しょうゆ	8	g										白ワイン	10	g	白ワイン	10	g	10	g
穀物酢	4	g										食塩	1	g	食塩	1	g	1	g
	10	g																	

⑥豚肉の野菜巻き				⑦ミートホールトマト煮				⑧豚肉のトマトソース煮				⑨鶏の甘酢炒め				⑩鶏肉のロースト野菜ソース						
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)	174	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	176	カルシウム(mg)	32	エネルギー(kcal)	236	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	329	カルシウム(mg)	20	エネルギー(kcal)	189	カルシウム(mg)	17			
たんぱく質(g)	12.1	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	10.3	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	12.8	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	14.8	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	16.1	鉄(mg)	1.5			
脂質(g)	12.5	レチノール活性当量(μg)	153	脂質(g)	10.4	レチノール活性当量(μg)	94	脂質(g)	18.1	レチノール活性当量(μg)	18	脂質(g)	21.0	レチノール活性当量(μg)	202	脂質(g)	12.4	レチノール活性当量(μg)	27			
炭水化物(g)	3.7	ビタミンB1(mg)	0.43	炭水化物(g)	16.2	ビタミンB1(mg)	0.39	炭水化物(g)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.47	炭水化物(g)	20.9	ビタミンB1(mg)	0.06	炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.08			
食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	1.4	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.24			
食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	7.0	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	1.6	野菜量(g)	68	食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	46			
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				
豚ロース	60	g	豚挽き	90	g	豚肩ロース	70	g	鶏むね皮付き	70	g	鶏もも皮なし	70	g	鶏もも皮なし	70	g	2	枚			
人参	1本(100g)	40	g	サラダ油	4	g	食塩	0.4	g	食塩	適量		おろしにんにく	6	g	おろしにんにく	6	g	6	g		
いんげん	20	g	じゃがいも	120	g	黒こしょう	0.02	g	黒こしょう	適量		食塩	0.8	g	食塩	0.8	g	0.8	g			
食塩	1	g	セロリ	40	g	小麦粉	8	g	生姜	6	g	生姜	6	g	黒こしょう	少々		黒こしょう	少々			
白こしょう	0.2	g	人参	1本(100g)	20	g	オリーブオイル	6	g	清酒	4	g	清酒	4	g	オリーブオイル	8	g	オリーブオイル	8	g	
濃口しょうゆ	6	g	ホールトマト缶	40	g	白ワイン(ない場合は料理酒)	4	g	片栗粉	14	g	片栗粉	14	g	たまねぎ (中)	30	g	たまねぎ (中)	30	g		
本みりん	4	g	ケチャップ	16	g	たまねぎ (中)	40	g	サラダ油	12	g	サラダ油	12	g	きゅうり	20	g	きゅうり	20	g		
サラダ油	2	g	コンソメ	2	g	にんにく	0.2	g	たまねぎ (中)	60	g	たまねぎ (中)	60	g	いんげん	14	g	いんげん	14	g		
			食塩	0.6	g	オリーブオイル	3	g	ピーマン	30	g	ピーマン	30	g	赤ピーマン	14	g	赤ピーマン	14	g		
			白こしょう	0.02	g	ホールトマト缶	60	g	人参	1本(100g)	40	g	人参	1本(100g)	40	g	黄ピーマン	14	g	黄ピーマン	14	g
			普通牛乳	100	ml	食塩	0.6	g	サラダ油	6	g	サラダ油	6	g	オリーブオイル	10	g	オリーブオイル	10	g		
			パン粉	3	g	白こしょう	0.02	g	水	20	ml	水	20	ml	穀物酢	4	g	穀物酢	4	g		
			食塩	0.4	g	コンソメ	1	g	上白糖	12	g	上白糖	12	g	レモン果汁	2	g	レモン果汁	2	g		
			白こしょう	0.02	g	水	30	ml	穀物酢	16	g	穀物酢	16	g	食塩	1	g	食塩	1	g		
						ハゼリ粉(飾り用)	0.02	g	濃口しょうゆ	12	g	濃口しょうゆ	12	g	白こしょう	0.02	g	白こしょう	0.02	g		
									ケチャップ	16	g	ケチャップ	16	g								
									片栗粉	2	g	片栗粉	2	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揚げ魚野菜あん				⑫かじきソテートマトソース				⑬かじきの煮付け				⑭ポテトコロッケ				⑮野菜ホワイトグラタン			
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)	175	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	171	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	119	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	153	カルシウム(mg)	19	エネルギー(kcal)	248	カルシウム(mg)	65
たんぱく質(g)	9.3	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	14.3	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	14.2	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	5.9	鉄(mg)	0.9	たんぱく質(g)	8.9	鉄(mg)	1.4
脂質(g)	9.6	レチノール活性当量(μg)	80	脂質(g)	10.5	ビタミンB1(mg)	58	脂質(g)	5.3	レチノール活性当量(μg)	45	脂質(g)	9.2	レチノール活性当量(μg)	12	脂質(g)	18.5	レチノール活性当量(μg)	275
炭水化物(g)	13.6	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	6.5	ビタミンB1(mg)	0.07	炭水化物(g)	3.9	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	15.3	ビタミンB1(mg)	0.08	炭水化物(g)	15.3	ビタミンB1(mg)	0.16
食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.10	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	1.4	ビタミンB2(mg)	0.19
食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	29	食物繊維総量(g)	5.8	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	5.8	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	
カレイ	80g	2	切	かじき	70g	2	切	かじき	70g	2	切	じゃがいも	100	g		じゃがいも	80	g	
食塩	0.6	g		食塩	1	g		長ねぎ	80	g		鶏挽き	40	g		たまねぎ (中)	60	g	
片栗粉	16	g		黒こしょう	0.02	g		生姜	10	g		たまねぎ (中)	20	g		人参 1本 (100g)	40	g	
サラダ油	10	g		小麦粉	8	g		だし汁	80	ml		食塩	0.8	g		セロリ	10	g	
たまねぎ (中)	40	g		オリーブオイル	6	g		清酒	6	g		黒こしょう	0.02	g		ピーマン	10	g	
人参 1本 (100g)	20	g		ホールトマト缶	60	g		濃口しょうゆ	10	g		サラダ油	0.4	g		オリーブオイル	4	g	
ピーマン	20	g		たまねぎ (中)	40	g		本みりん	4	g		小麦粉	6	g		食塩	適量		
だし汁	60	ml		オリーブオイル	4	g						鶏卵	4	g		白こしょう	適量		
サラダ油	4	g		コンソメ	2	g						サラダ油	12	g		生クリーム (植物性)	40	g	
濃口しょうゆ	10	g		食塩	少々							パン粉	10	g		パルメザンチーズ	3	g	
穀物酢	6	g		黒こしょう	少々							キャベツ	40	g		食塩	1.4	g	
上白糖	5	g		パセリ粉	0.1	g										ほうれん草	40	g	
清酒	4	g														ウインナーソーセージ	40	g	
片栗粉	2	g														鶏卵	50	g	

⑯じゃが芋そぼろ煮				⑰じゃがいもクリーム煮				⑱はるさめと野菜の炒り煮				⑲スパニッシュオムレツ				⑳揚げ茄子軟らか煮			
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)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	81	カルシウム(mg)	7	エネルギー(kcal)	40	カルシウム(mg)	47	エネルギー(kcal)	69	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	113	カルシウム(mg)	28	エネルギー(kcal)	198	カルシウム(mg)	16
たんぱく質(g)	5.1	鉄(mg)	0.9	たんぱく質(g)	1.9	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	6.7	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	1.3	鉄(mg)	0.3
脂質(g)	2.5	レチノール活性当量(μg)	7	脂質(g)	1.5	レチノール活性当量(μg)	15	脂質(g)	2.0	レチノール活性当量(μg)	82	脂質(g)	7.5	レチノール活性当量(μg)	124	脂質(g)	17.1	レチノール活性当量(μg)	6
炭水化物(g)	13.0	ビタミンB1(mg)	0.08	炭水化物(g)	6.8	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	11.6	ビタミンB1(mg)	0.02	炭水化物(g)	6.1	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	11.3	ビタミンB1(mg)	0.04
食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	0.1	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.19	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.05
食物繊維総量(g)	5.9	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	2.7	野菜量(g)	10	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	1.8	野菜量(g)	15	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	70
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		じゃがいも	50	g		春雨	16	g		鶏卵	50g	2	ヶ	なす	140	g	
鶏挽き	40	g		たまねぎ (中) 200g	20	g		いんげん	40	g		じゃがいも	30	g		片栗粉	10	g	
だし汁	100	ml		普通牛乳 1L	80	g		人参 1本 (100g)	20	g		たまねぎ (中)	30	g		サラダ油	30	g	
上白糖	6	g		コンソメ	0.4	g		サラダ油	4	g		食塩	0.6	g		おろし生姜	1	g	
濃口しょうゆ	8	g						だし汁	60	ml		白こしょう	0.02	g		ごま油	4	g	
								上白糖	4	g		バター	6	g		上白糖	6	g	
								本みりん	2	g		ケチャップ	16	g		豆板醤	0.6	g	
								濃口しょうゆ	8	g						穀物酢	6	g	
																濃口しょうゆ	10	g	
																だし汁	40	ml	

※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炒り豆腐				㉒鶏と大豆の煮物				㉓ビーフン炒め				㉔ささみとトマトのおろし和え				㉕ピーマンと人参の炒め煮			
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)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	245	カルシウム(mg)	71	エネルギー(kcal)	166	カルシウム(mg)	63	エネルギー(kcal)	74	カルシウム(mg)	124	エネルギー(kcal)	32	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	31	カルシウム(mg)	9
たんぱく質(g)	18.2	鉄(mg)	2.7	たんぱく質(g)	13.5	鉄(mg)	1.3	たんぱく質(g)	2.7	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	2.9	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	0.5	鉄(mg)	0.1
脂質(g)	16.7	レチノール活性当量(μg)	166	脂質(g)	10.1	レチノール活性当量(μg)	16	脂質(g)	3.6	レチノール活性当量(μg)	220	脂質(g)	0.2	レチノール活性当量(μg)	15	脂質(g)	1.5	レチノール活性当量(μg)	151
炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.37	炭水化物(g)	7.8	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	8.0	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	5.1	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	4.0	ビタミンB1(mg)	0.02
食塩相当量(g)	1.5	ビタミンB2(mg)	0.26	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.27	食塩相当量(g)	0.3	ビタミンB2(mg)	0.03	食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.02
食物繊維総量(g)	2.6	野菜量(g)	25	食物繊維総量(g)	3.8	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	1.0	野菜量(g)	80	食物繊維総量(g)	1.1	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	鶏もも皮付き	80	g	ビーフン	12	g	鶏ささみ	20	g	人参 1本(100g)	40	g					
豚挽き	60	g	大豆水煮	100	g	ロースハム	20	g	トマト	60	g	ピーマン	40	g					
長ねぎ	30	g	板こんにゃく 黒	40	g	たまねぎ (中)	40	g	大根	100	g	ごま油	3	g					
人参 1本(100g)	30	g	サラダ油	2	g	人参 1本(100g)	10	g	上白糖	3	g	本みりん	4	g					
しいたけ	30	g	だし汁	40	ml	ピーマン	20	g	食塩	0.6	g	濃口しょうゆ	5	g					
ごま油	6	g	上白糖	4	g	サラダ油	2	g	穀物酢	10	g								
濃口しょうゆ	12	g	清酒	4	g	食塩	0.6	g											
上白糖	6	g	本みりん	4	g	白こしょう	0.02	g											
顆粒和風だし	2	g	濃口しょうゆ	8	g	清酒	0.6	g											
鶏卵	50	g			オイスターソース	3	g												
万能ねぎ	1	g			ごま油	2	g												

㉖もやしと人参のナムル				㉗もやしと胡瓜のゴマ酢和え				㉘野菜のカラフルマリネ				㉙胡瓜とささみのマヨネーズ和え				㉚南瓜サラダ			
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)	34	エネルギー(kcal)	31	カルシウム(mg)	24	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	90	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	134	カルシウム(mg)	13
たんぱく質(g)	1.2	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	2.6	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	8.0	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	1.5	鉄(mg)	0.3
脂質(g)	1.6	レチノール活性当量(μg)	144	脂質(g)	0.7	レチノール活性当量(μg)	6	脂質(g)	0.0	レチノール活性当量(μg)	78	脂質(g)	6.2	レチノール活性当量(μg)	17	脂質(g)	11.3	レチノール活性当量(μg)	143
炭水化物(g)	5.4	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	3.6	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	1.4	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.03
食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.8	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)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.05
食物繊維総量(g)	1.3	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	1.2	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	0.4	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	50
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	
もやし	60	g	もやし	80	g	大根	60	g	きゅうり	80	g	かぼちゃ	80	g					
人参 1本(100g)	40	g	きゅうり	40	g	きゅうり	40	g	鶏ささみ	60	g	きゅうり	20	g					
白ごま	4	g	焼きちくわ	20	g	人参 1本(100g)	20	g	マヨネーズ	16	g	マヨネーズ	30	g					
ごま油	1	g	白ごま	2	g	ヤングコーン	20	g	濃口しょうゆ	4	g	濃口しょうゆ	4	g					
穀物酢	8	g	だし汁	8	ml	薄口しょうゆ	8	g											
濃口しょうゆ	6	g	穀物酢	8	g	穀物酢	12	g											
上白糖	4	g	濃口しょうゆ	8	g	上白糖	8	g											
					食塩	1.2	g												
					白こしょう	0.04	g												

