

※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肉豆腐			②牛肉とごぼうの炒め煮			③豚肉と野菜のソテー			④豚肉のトマトソース煮			⑤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)	267	カルシウム(mg)	64	エネルギー(kcal)	199	カルシウム(mg)	25	エネルギー(kcal)	165	カルシウム(mg)	19	エネルギー(kcal)	236	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	189	カルシウム(mg)	17
たんぱく質(g)	18.8	鉄(mg)	2.8	たんぱく質(g)	7.3	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	13.5	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	12.8	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	16.1	鉄(mg)	1.5
脂質(g)	14.7	レチノール活性当量(μg)	6	脂質(g)	14.2	レチノール活性当量(μg)	11	脂質(g)	10.1	レチノール活性当量(μg)	78	脂質(g)	18.1	レチノール活性当量(μg)	18	脂質(g)	12.4	レチノール活性当量(μg)	27
炭水化物(g)	14.7	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	11.6	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)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.47	炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.08
食塩相当量(g)	1.7	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.16	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.24
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)	42	食物繊維総量(g)	1.2	野菜量(g)	60	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)	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	
木綿豆腐	240	g		牛ばら スライス	80	g		豚もも	120	g		豚肩ロース 70g	2	枚		鶏もも皮なし 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	0.4	g		おろしにんにく	6	g	
たまねぎ (中)	120	g		ごま油	2	g		黒こしょう	0.02	g		黒こしょう	0.02	g		食塩	0.8	g	
水	140	g		だし汁	100	ml		サラダ油	4	g		小麦粉	8	g		黒こしょう	少々		
濃口しょうゆ	20	g		濃口しょうゆ	12	g		キャベツ	40	g		オリーブオイル	6	g		オリーブオイル	8	g	
清酒	16	g		清酒	10	g		人参 1本 (100g)	20	g		白ワイン(ない場合は料理酒)	4	g		たまねぎ (中)	30	g	
本みりん	16	g		本みりん	10	g		もやし	40	g		たまねぎ (中)	40	g		きゅうり	20	g	
上白糖	6	g		上白糖	4	g		ピーマン	20	g		にんにく	0.2	g		いんげん	14	g	
万能ねぎ	2	g		きぬさや	4	g		サラダ油	4	g		オリーブオイル	3	g		赤ピーマン	14	g	
								オイスターソース	6	g		ホールトマト缶	60	g		黄ピーマン	14	g	
								濃口しょうゆ	4	g		食塩	0.6	g		オリーブオイル	10	g	
								上白糖	4	g		白こしょう	0.02	g		穀物酢	4	g	
								黒こしょう	0.02	g		コンソメ	1	g		レモン果汁	2	g	
												水	30	ml		食塩	1	g	
												パセリ粉 (飾り用)	0.02	g		白こしょう	0.02	g	

⑥チキン南蛮			⑦チキンマカロニグラタン			⑧揚げ魚野菜あん			⑨タラの野菜蒸し			⑩タラモサラダ							
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)	523	カルシウム(mg)	30	エネルギー(kcal)	259	カルシウム(mg)	94	エネルギー(kcal)	175	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	99	カルシウム(mg)	31	エネルギー(kcal)	145	カルシウム(mg)	22
たんぱく質(g)	25.4	鉄(mg)	1.4	たんぱく質(g)	13.0	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	9.3	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	13.1	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	7.2	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	41.4	レチノール活性当量(μg)	120	脂質(g)	11.0	レチノール活性当量(μg)	50	脂質(g)	9.6	レチノール活性当量(μg)	80	脂質(g)	3.1	レチノール活性当量(μg)	82	脂質(g)	9.4	レチノール活性当量(μg)	48
炭水化物(g)	13.9	ビタミンB1(mg)	0.16	炭水化物(g)	29.9	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	13.6	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	4.4	ビタミンB1(mg)	0.09	炭水化物(g)	12.9	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)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.20	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.10	食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.15
食物繊維総量(g)	0.5	野菜量(g)	15	食物繊維総量(g)	2.5	野菜量(g)	20	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)	40	食物繊維総量(g)	7.2	野菜量(g)	18
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		マカロニ	50	g		カレイ 80g	2	切		たら 70g	2	切		じゃがいも	140	g	
食塩	0.2	g		鶏もも皮なし	60	g		食塩	0.6	g		食塩	0.6	g		たらこ	30	g	
白こしょう	0.02	g		食塩	0.6	g		片栗粉	16	g		清酒	6	g		たまねぎ (中)	20	g	
小麦粉	20	g		白こしょう	0.02	g		サラダ油	10	g		サラダ油	6	g		にんにく	0.2	g	
鶏卵	30	g		たまねぎ (中)	40	g		たまねぎ (中)	40	g		たまねぎ (中)	40	g		オリーブオイル	2	g	
サラダ油	20	g		エリンギ	30	g		人参 1本 (100g)	20	g		人参 1本 (100g)	20	g		白こしょう	0.2	g	
-----				サラダ油	6	g		ピーマン	20	g		ピーマン	20	g		レモン果汁	14	g	
濃口しょうゆ	12	g		小麦粉	14	g		だし汁	60	ml		ぼん酢	20	g		マヨネーズ	16	g	
穀物酢	10	g		バター	8	g		サラダ油	4	g						サラダ菜	16	g	
上白糖	8	g		普通牛乳 1L	100	g		濃口しょうゆ	10	g						ゆで卵 50g	0.6	ヶ	
-----				食塩	1	g		穀物酢	6	g									
鶏卵	30	g		白こしょう	0.02	g		上白糖	5	g									
たまねぎ (中)	30	g		パン粉	4	g		清酒	4	g									
マヨネーズ	30	g		パルメザンチーズ	4	g		片栗粉	2	g									
穀物酢	6	g																	
パセリ粉	0.02	g																	

【運営】株式会社テンドーラビングケアサービス

※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ミートボールトマト煮				⑫ポークピカタ野菜ソース				⑬ふわふわはんぺんの野菜あんかけ				⑭炒り豆腐				⑮かぶのそぼろあん			
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)	176	カルシウム(mg)	32	エネルギー(kcal)	277	カルシウム(mg)	84	エネルギー(kcal)	124	カルシウム(mg)	24	エネルギー(kcal)	245	カルシウム(mg)	71	エネルギー(kcal)	58	カルシウム(mg)	48
たんぱく質(g)	10.3	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	17.1	鉄(mg)	0.8	たんぱく質(g)	8.6	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	18.2	鉄(mg)	2.7	たんぱく質(g)	3.9	鉄(mg)	0.6
脂質(g)	10.4	レチノール活性当量(μg)	94	脂質(g)	19.5	レチノール活性当量(μg)	58	脂質(g)	5.1	レチノール活性当量(μg)	76	脂質(g)	16.7	レチノール活性当量(μg)	166	脂質(g)	1.9	レチノール活性当量(μg)	29
炭水化物(g)	16.2	ビタミンB1(mg)	0.39	炭水化物(g)	8.7	ビタミンB1(mg)	0.49	炭水化物(g)	10.6	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.37	炭水化物(g)	7.5	ビタミンB1(mg)	0.05
食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.27	食塩相当量(g)	1.6	ビタミンB2(mg)	0.13	食塩相当量(g)	1.5	ビタミンB2(mg)	0.26	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.09
食物繊維総量(g)	7.0	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	1.1	野菜量(g)	55	食物繊維総量(g)	1.0	野菜量(g)	20	食物繊維総量(g)	2.6	野菜量(g)	25	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	90
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	
豚挽き	90	g		豚肩ロース	70	g		はんぺん	120	g		木綿豆腐	240	g		かぶ	160	g	
サラダ油	4	g		食塩	0.6	g		ごま油	6	g		豚挽き	60	g		かぶの葉	1	枚	
じゃがいも	120	g		白こしょう	0.02	g		ほうれん草	20	g		長ねぎ	30	g		鶏挽き	30	g	
セロリ	40	g		小麦粉	12	g		赤ピーマン	20	g		人参 1本(100g)	30	g		だし汁	120	ml	
人参 1本(100g)	20	g		鶏卵	30	g		しいたけ	20	g		しいたけ	30	g		上白糖	5	g	
ホールトマト缶	40	g		パルメザンチーズ	10	g		だし汁	100	ml		ごま油	6	g		濃口しょうゆ	7	g	
ケチャップ	16	g		サラダ油	2	g		薄口しょうゆ	4	g		濃口しょうゆ	12	g		片栗粉	1	g	
コンソメ	2	g		たまねぎ (中)	40	g		清酒	4	g		上白糖	6	g					
食塩	0.6	g		ホールトマト缶	40	g		本みりん	4	g		顆粒和風だし	2	g					
白こしょう	0.02	g		なす	30	g		食塩	0.4	g		鶏卵	50	g					
普通牛乳 100ml	24	g		おろしにんにく	2	g		鶏卵	30	g		万能ねぎ	1	g					
パン粉	3	g		オリーブオイル	4	g		片栗粉	2	g									
食塩	0.4	g		白ワイン	10	g													
白こしょう	0.02	g		食塩	1	g													

⑯五目煮しめ				⑰里芋と竹輪煮				⑱じゃがいもクリーム煮				⑲スパニッシュオムレツ				⑳竹輪と小松菜の炒め煮			
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）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	65	カルシウム(mg)	43	エネルギー(kcal)	70	カルシウム(mg)	20	エネルギー(kcal)	40	カルシウム(mg)	47	エネルギー(kcal)	113	カルシウム(mg)	28	エネルギー(kcal)	129	カルシウム(mg)	85
たんぱく質(g)	2.1	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	4.2	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	1.9	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	6.7	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	7.5	鉄(mg)	1.8
脂質(g)	0.1	レチノール活性当量(μg)	221	脂質(g)	0.5	レチノール活性当量(μg)	77	脂質(g)	1.5	レチノール活性当量(μg)	15	脂質(g)	7.5	レチノール活性当量(μg)	124	脂質(g)	5.1	レチノール活性当量(μg)	176
炭水化物(g)	14.2	ビタミンB1(mg)	0.08	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)	6.1	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	12.8	ビタミンB1(mg)	0.10
食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	1.2	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)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.19	食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.12
食物繊維総量(g)	2.6	野菜量(g)	110	食物繊維総量(g)	1.9	野菜量(g)	20	食物繊維総量(g)	2.7	野菜量(g)	10	食物繊維総量(g)	1.8	野菜量(g)	15	食物繊維総量(g)	1.4	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	
板こんにゃく 黒	40	g		里芋	120	g		じゃがいも	50	g		鶏卵 50g	2	ヶ		焼きちくわ	100	g	
大根	80	g		焼きちくわ	40	g		たまねぎ (中) 200g	20	g		じゃがいも	30	g		小松菜	80	g	
人参 1本(100g)	60	g		いんげん	20	g		普通牛乳 1L	80	g		たまねぎ (中)	30	g		たまねぎ (中) 200g	40	g	
れんこん	60	g		人参 1本(100g)	20	g		コンソメ	0.4	g		食塩	0.6	g		人参 1本(100g)	20	g	
いんげん	20	g		だし汁	160	ml						白こしょう	0.02	g		サラダ油	8	g	
だし汁	200	ml		濃口しょうゆ	10	g						バター	6	g		だし汁	100	ml	
濃口しょうゆ	16	g		本みりん	2	g						ケチャップ	16	g		濃口しょうゆ	8	g	
清酒	10	g														清酒	8	g	
上白糖	6	g														本みりん	8	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。

②①豆腐ハンバーグ				②②生野菜サラダ				②③人参とほうれん草の白和え				②④白菜とベーコンのクリーム煮				②⑤バンサンスー(中華春雨サラダ)			
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)	155	カルシウム(mg)	28	エネルギー(kcal)	70	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	73	カルシウム(mg)	79	エネルギー(kcal)	132	カルシウム(mg)	36	エネルギー(kcal)	89	カルシウム(mg)	17
たんぱく質(g)	10.4	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	1.4	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	3.7	鉄(mg)	1.5	たんぱく質(g)	2.6	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	2.8	鉄(mg)	0.4
脂質(g)	8.6	レチノール活性当量(μg)	20	脂質(g)	3.4	レチノール活性当量(μg)	92	脂質(g)	3.4	レチノール活性当量(μg)	358	脂質(g)	11.7	レチノール活性当量(μg)	24	脂質(g)	2.2	レチノール活性当量(μg)	63
炭水化物(g)	11.1	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	9.7	ビタミンB1(mg)	0.09	炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.09	炭水化物(g)	5.2	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	13.6	ビタミンB1(mg)	0.06
食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.07
食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	2.0	野菜量(g)	185	食物繊維総量(g)	2.9	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	0.4	野菜量(g)	25
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	80	g		レタス	50	g		人参 1本(100g)	80	g		白菜	140	g		春雨	20	g	
鶏挽き	60	g		サニーレタス	20	g		ほうれん草	40	g		ベーコン	10	g		きゅうり	40	g	
鶏卵	6	g		きゅうり	20	g		糸こんにゃく	20	g		バター	6	g		鶏卵	20	g	
パン粉	20	g		たまねぎ(中)	10	g		木綿豆腐	60	g		水	200	ml		ロースハム	10	g	
たまねぎ(中)	60	g		トマト	26	g		白ごま	6	g		コンソメ	2	g		人参 1本(100g)	0.11	本	
食塩	0.6	g		フレンチドレッシング	20	g		上白糖	4	g		食塩	0.4	g		中華ドレッシング	30	g	
白こしょう	0.02	g						食塩	0.6	g		白こしょう	0.02	g					
サラダ油	4	g		※その他お好みの野菜	適量			西京味噌	6	g		生クリーム(植物性)	40	g					
ケチャップ	12	g		・ブロッコリー				だし汁	10	ml									
				・コーン など															
				※ドレッシングもお好みで															

②⑥ブロッコリーとささみ和え				②⑦水菜とひじきのサラダ				②⑧もやしと炒り卵のソテー				②⑨もやしと人参のナムル				②⑩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)	37	カルシウム(mg)	26	エネルギー(kcal)	86	カルシウム(mg)	65	エネルギー(kcal)	38	カルシウム(mg)	12	エネルギー(kcal)	39	カルシウム(mg)	34	エネルギー(kcal)	341	カルシウム(mg)	73
たんぱく質(g)	6.1	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	4.3	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	2.3	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	1.2	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	8.0	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	0.3	レチノール活性当量(μg)	139	脂質(g)	6.1	レチノール活性当量(μg)	67	脂質(g)	2.6	レチノール活性当量(μg)	21	脂質(g)	1.6	レチノール活性当量(μg)	144	脂質(g)	2.9	レチノール活性当量(μg)	160
炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.09	炭水化物(g)	3.8	ビタミンB1(mg)	0.02	炭水化物(g)	1.9	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	5.4	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	72.5	ビタミンB1(mg)	0.11
食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.13	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.10
食物繊維総量(g)	2.4	野菜量(g)	55	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	25	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	1.3	野菜量(g)	50	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	
ブロッコリー	80	g		水菜	40	g		もやし	120	g		もやし	60	g		精白米	160	g	
人参 1本(100g)	30	g		乾燥ひじき	4	g		鶏卵	20	g		人参 1本(100g)	40	g		乾燥ひじき	8	g	
鶏ささみ	30	g		人参 1本(100g)	10	g		サラダ油	3	g		白ごま	4	g		人参 1本(100g)	40	g	
だし汁	6	ml		ツナフレーク ツナ缶	40	g		中華味	1.8	g		ごま油	1	g		油揚げ	12	g	
濃口しょうゆ	6	g		和風ドレッシング 15ml	1.6	P		食塩	0.6	g		穀物酢	8	g		しいたけ	32	g	
								白こしょう	0.02	g		濃口しょうゆ	6	g		だし汁	140	ml	
												上白糖	4	g		濃口しょうゆ	10	g	
																本みりん	6	g	
																上白糖	6	g	
																きぬさや	8	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。

㊸かきたま汁				㊹野菜ポタージュ ※ミキサー使用				㊺ポトフ				㊻トマトシチュー				㊼けんちん汁			
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)	54	カルシウム(mg)	23	エネルギー(kcal)	104	カルシウム(mg)	71	エネルギー(kcal)	143	カルシウム(mg)	58	エネルギー(kcal)	302	カルシウム(mg)	16	エネルギー(kcal)	70	カルシウム(mg)	29
たんぱく質(g)	4.3	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	3.2	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	5.4	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	10.5	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	3.4	鉄(mg)	0.7
脂質(g)	2.6	レチノール活性当量(μg)	55	脂質(g)	4.6	レチノール活性当量(μg)	251	脂質(g)	9.6	レチノール活性当量(μg)	148	脂質(g)	24.3	レチノール活性当量(μg)	127	脂質(g)	3.5	レチノール活性当量(μg)	108
炭水化物(g)	3.0	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	16.5	ビタミンB1(mg)	0.09	炭水化物(g)	12.4	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	15.7	ビタミンB1(mg)	0.40	炭水化物(g)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.07
食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	1.5	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	2.1	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.05
食物繊維総量(g)	0.1	野菜量(g)	2	食物繊維総量(g)	6.2	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	3.1	野菜量(g)	170	食物繊維総量(g)	7.2	野菜量(g)	61	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	35
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	50	g		じゃがいも	100	g		ウインナーソーセージ	60	g		豚ばら	120	g		木綿豆腐	60	g	
万能ねぎ	4	g		人参 1本(100g)	60	g		かぶ	100	g		じゃがいも	120	g		大根	40	g	
だし汁	480	ml		たまねぎ (中)	60	g		キャベツ	160	g		人参 1本(100g)	30	g		人参 1本(100g)	30	g	
濃口しょうゆ	12	g		バター	6	g		人参 1本(100g)	40	g		たまねぎ (中)	60	g		里芋	40	g	
食塩	1.2	g		水	200	g		たまねぎ (中)	40	g		サラダ油	6	g		ごま油	4	g	
片栗粉	4	g		コンソメ	4	g		水	480	ml		トマト 個	0.2	ヶ		だし汁	300	ml	
				普通牛乳 1L	100	g		コンソメ	6	g		トマトピューレ	20	g		清酒	10	g	
				食塩	0.8	g		食塩	0.4	g		コンソメ	2	g		濃口しょうゆ	8	g	
				白こしょう	0.02	g		白こしょう	0.02	g		食塩	0.6	g		食塩	1	g	
												水	240	g					
												パセリ粉	0.04	g					