

※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牛肉と豆腐の中華炒め				②牛肉のしぐれ煮				③チンジャオロース				④豚肉千切り野菜巻き				⑤豚ヒレと玉葱の蒸煮			
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)	285	カルシウム(mg)	147	エネルギー(kcal)	132	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	246	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	205	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	205	カルシウム(mg)	26
たんぱく質(g)	18.5	鉄(mg)	32	たんぱく質(g)	9.0	鉄(mg)	1.4	たんぱく質(g)	14.8	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	13.4	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	28.6	鉄(mg)	1.5
脂質(g)	21.1	レチノール活性当量(μg)	91	脂質(g)	5.4	レチノール活性当量(μg)	38	脂質(g)	16.6	レチノール活性当量(μg)	17	脂質(g)	14.4	レチノール活性当量(μg)	11	脂質(g)	4.5	レチノール活性当量(μg)	13
炭水化物(g)	6.4	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	11.9	ビタミンB1(mg)	0.05	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)	0.46	炭水化物(g)	12.1	ビタミンB1(mg)	1.62
食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.21	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.11	食塩相当量(g)	1.6	ビタミンB2(mg)	0.22	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.20	食塩相当量(g)	2.1	ビタミンB2(mg)	0.32
食物繊維総量(g)	2.1	野菜量(g)	50	食物繊維総量(g)	2.4	野菜量(g)	46	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)	40	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	101
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		牛小間	80	g		豚肩ロース	140	g		豚肩ロース 70g	2	枚		豚ヒレ 60g	4	枚	
サラダ油	2	g		ごぼう	80	g		おろし生姜	1	g		食塩	0.4	g		たまねぎ (中)	200	g	
牛肩ロース スライス	120	g		生姜	2	g		清酒	2	g		黒こしょう	0.02	g		水	40	g	
清酒	4	g		人参 1本 (100g)	10	g		濃口しょうゆ	4	g		茹で筍	40	g		ぼん酢	40	g	
濃口しょうゆ	4	g		サラダ油	4	g		片栗粉	4	g		ピーマン	40	g		清酒	30	g	
片栗粉	4	g		水	100	g		サラダ油	6	g		片栗粉	4	g		顆粒和風だし	2	g	
チンゲン菜	100	g		濃口しょうゆ	12	g		茹で筍	80	g		サラダ油	2	g		大葉 枚	2	枚	
おろしにんにく	0.2	g		上白糖	4	g		ピーマン	80	g		濃口しょうゆ	8	g					
生姜	0.2	g		本みりん	10	g		たまねぎ (中)	60	g		オイスターソース	4	g					
サラダ油	6	g		清酒	10	g		上白糖	4	g		上白糖	4	g					
清酒	6	g						食塩	1	g		おろし生姜	1	g					
オイスターソース	10	g						濃口しょうゆ	6	g		水	20	g					
濃口しょうゆ	8	g						オイスターソース	4	g									
穀物酢	4	g						中華味	1	g									
	10	g						水	20	g									

⑥ポークソテーマスタードソース				⑦鶏のトマトクリーム煮				⑧鶏の南蛮漬け				⑨鶏つくね煮				⑩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)	244	カルシウム(mg)	12	エネルギー(kcal)	302	カルシウム(mg)	25	エネルギー(kcal)	226	カルシウム(mg)	12	エネルギー(kcal)	181	カルシウム(mg)	40	エネルギー(kcal)	208	カルシウム(mg)	121
たんぱく質(g)	13.4	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	15	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	11	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	13.7	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	18.3	鉄(mg)	2.4
脂質(g)	17.8	レチノール活性当量(μg)	20	脂質(g)	20.4	レチノール活性当量(μg)	116	脂質(g)	16.5	レチノール活性当量(μg)	66	脂質(g)	8.7	レチノール活性当量(μg)	281	脂質(g)	12.6	レチノール活性当量(μg)	238
炭水化物(g)	6.7	ビタミンB1(mg)	0.49	炭水化物(g)	19	ビタミンB1(mg)	0.16	炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	12.6	ビタミンB1(mg)	0.13	炭水化物(g)	6.5	ビタミンB1(mg)	0.09
食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.16	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.15	食塩相当量(g)	1.7	ビタミンB2(mg)	0.23	食塩相当量(g)	1.4	ビタミンB2(mg)	0.28
食物繊維総量(g)	0.6	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	7.1	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	0.4	野菜量(g)	25	食物繊維総量(g)	2	野菜量(g)	75	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	
豚肩ロース 70g	2	枚		鶏もも皮付き	140	g		鶏もも皮付き 60g	2	枚		鶏挽き	120	g		イカ	120	g	
食塩	0.6	g		じゃがいも	120	g		料理酒	6	ml		たまねぎ (中)	50	g		小松菜	100	g	
黒こしょう	0.02	g		たまねぎ (中)	60	g		片栗粉	10	g		サラダ油	1	g		長ねぎ	30	g	
小麦粉	12	g		人参 1本 (100g)	20	g		サラダ油	8	g		鶏卵	10	g		サラダ油	10	g	
おろしにんにく	1.6	g		おろしにんにく	6	g		たまねぎ (中) 200g	30	g		パン粉	10	g		鶏卵	100	g	
サラダ油	2	g		オリーブオイル	6	g		ピーマン	10	g		食塩	1	g		だし汁	60	ml	
清酒	20	g		ホールトマト缶	60	ml		人参 1本 (100g)	10	g		白こしょう	0.1	g		上白糖	6	g	
たまねぎ (小)	30	g		水	200	g		穀物酢	10	g		片栗粉	4	g		濃口しょうゆ	12	g	
ぶなしめじ	20	g		コンソメ	5	g		上白糖	4	g		人参 1本 (100g)	30	g		ごま油	3	g	
バター	6	g		生クリーム (植物性)	40	g		濃口しょうゆ	10	g		ほうれん草	89	g		片栗粉	2	g	
粒マスタード	10	g		食塩	0.8	g		ごま油	2	g		だし汁	100	ml					
濃口しょうゆ	4	g		白こしょう	0.02	g						濃口しょうゆ	12	g					
白こしょう	0.02	g										上白糖	2	g					
												本みりん	8	g					
												清酒	6	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かじきの煮付け				⑫シーフードマカロニグラタン				⑬ジャーマンポテト				⑭豆腐ステーキ野菜あん				⑮じゃが芋のガレット																																					
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)	119	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	283	カルシウム(mg)	141	エネルギー(kcal)	180	カルシウム(mg)	8	エネルギー(kcal)	155	カルシウム(mg)	56	エネルギー(kcal)	157	カルシウム(mg)	10																																		
たんぱく質(g)	14.2	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	18.6	鉄(mg)	2.1	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)	7.1	鉄(mg)	0.9																																		
脂質(g)	5.3	レチノール活性当量(μg)	45	脂質(g)	11.4	レチノール活性当量(μg)	75	脂質(g)	13.8	レチノール活性当量(μg)	3	脂質(g)	8.1	レチノール活性当量(μg)	73	脂質(g)	8.8	レチノール活性当量(μg)	17																																		
炭水化物(g)	3.9	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	30.6	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	12.8	ビタミンB1(mg)	0.20	炭水化物(g)	10.4	ビタミンB1(mg)	0.12	炭水化物(g)	17.0	ビタミンB1(mg)	0.10																																		
食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.08	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)	0.07	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.07																																		
食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	29	食物繊維総量(g)	4.0	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	6.3	野菜量(g)	25	食物繊維総量(g)	1.9	野菜量(g)	11	食物繊維総量(g)	6.4	野菜量(g)	10																																		
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																																			
かじき	70g	2	切	むきえび	60	g	じゃがいも	120.	g	木綿豆腐	200	g	じゃがいも	120.	g	長ねぎ	80	g	ポイルホタテ	40	g	たまねぎ (中)	40.	g	片栗粉	14	g	鶏挽き	60	g																							
生姜	10	g	たまねぎ (中)	60	g	ピーマン	10.	g	サラダ油	6	g	たまねぎ (中)	20.	g	食塩	0.8	g	だし汁	80	ml	マッシュルーム水煮缶	60	g	おろしにんにく	3	g	ホタテ水煮缶	40	g	食塩	0.8	g	清酒	6	g	バター	6	g	おろししょう	0.2	g	ふなしめじ	33	g	黒こしょう	0.02	g						
濃口しょうゆ	10	g	ホワイトソース	120	g	ウインナーソーセージ	80	g	白こしょう	0.02	g	人参 1本(100g)	20	g	小麥粉	10	g	濃口しょうゆ	10	g	食塩	0.8	g	パン粉	4	g	おろし生姜	1	g	小麦粉	10	g	本みりん	4	g	白こしょう	0.02	g	パセリ粉	0.2	g	本みりん	4	g	パン粉	4	g	食塩	1	g	清酒	4	g
			食塩	0.8	g				中華味	1.6	g	ケチャップ	20	g				マカロニ	50	g	水	100	ml	片栗粉	2	g				とろけるチーズ	30	g	万能ねぎ	2.15	g																		

⑯ごぼうサラダ				⑰五目混ぜ浸し				⑱胡瓜とささみのマヨネーズ和え				⑲がんもと野菜含め煮				⑳三色ナムル										
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)				成分値 (1人あたり)										
エネルギー(kcal)	101	カルシウム(mg)	36	エネルギー(kcal)	47	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)	128	カルシウム(mg)	132	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	23							
たんぱく質(g)	1.3	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	2.0	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	8.0	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	7.2	鉄(mg)	1.6	たんぱく質(g)	1.4	鉄(mg)	0.6							
脂質(g)	8	レチノール活性当量(μg)	113	脂質(g)	2.0	レチノール活性当量(μg)	171	脂質(g)	6.2	レチノール活性当量(μg)	17	脂質(g)	7.2	レチノール活性当量(μg)	144	脂質(g)	1.4	レチノール活性当量(μg)	142							
炭水化物(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	5.6	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)	9.6	ビタミンB1(mg)	0.04	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)	0.04	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.06	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.08							
食物繊維総量(g)	2.8	野菜量(g)	55	食物繊維総量(g)	1.3	野菜量(g)	41	食物繊維総量(g)	0.4	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	2.0	野菜量(g)	80	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	60							
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								
ごぼう	90	g	きゅうり	40	g	きゅうり	80	g	がんも 20g	4	ヶ	もやし	60	g	人参 1本(100g)	30	g	人參 1本(100g)	40	g	ほうれん草	44	g			
マヨネーズ	20	g	しいたけ	20	g	マヨネーズ	16	g	人參 1本(100g)	40	g	人參 1本(100g)	20	g	白ごま	2	g	春雨	5.	g	濃口しょうゆ	4	g	ごま油	2	g
食塩	0.6	g	鶏卵	20	g	濃口しょうゆ	4	g	だし汁	120	ml	ごま油	2	g	薄口しょうゆ	8	g	鶏卵	20	g	上白糖	6	g	穀物酢	6	g
白こしょう	0.02	g	生姜	2	g				濃口しょうゆ	12	g	濃口しょうゆ	8	g	薄口しょうゆ	8	g	生姜	2	g	上白糖	6	g	濃口しょうゆ	8	g
			薄口しょうゆ	8	g				本みりん	4	g	本みりん	4	g	だし汁	20	ml	薄口しょうゆ	8	g	本みりん	4	g	上白糖	3	g
			サラダ油	2	g										サラダ油	2	g	白ごま	1	g				白ごま	1	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じゃが芋と絹さやの煮物				②②タラモサラダ				②③チンゲン菜と厚揚げの煮浸し				②④ニラ玉甘酢あんかけ				②⑤人参ともやしのゴマ和え					
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)	55	カルシウム(mg)	7	エネルギー(kcal)	145	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	46	カルシウム(mg)	119	エネルギー(kcal)	119	カルシウム(mg)	47	エネルギー(kcal)	0	55	カルシウム(mg)	60	
たんぱく質(g)	1.9	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	7.2	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	2.9	鉄(mg)	1.4	たんぱく質(g)	10.5	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	1.8	鉄(mg)	0.7		
脂質(g)	0.1	レチノール活性当量(μg)	1	脂質(g)	9.4	レチノール活性当量(μg)	48	脂質(g)	2.4	レチノール活性当量(μg)	119	脂質(g)	6.8	レチノール活性当量	163	脂質(g)	0.0	2.3	レチノール活性当量	0	216
炭水化物(g)	14.4	ビタミンB1(mg)	0.06	炭水化物(g)	12.9	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	3.3	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	0.0	7.6	ビタミンB1(mg)	0.00	0.05
食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.15	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	1	ビタミンB2(mg)	0.23	食塩相当量(g)	0.0	0.6	ビタミンB2(mg)	0.06	0.06
食物繊維総量(g)	6.0	野菜量(g)	3	食物繊維総量(g)	7.2	野菜量(g)	18	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	0.5	野菜量(g)	20	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	60	60	
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	140	g		チンゲン菜	140	g		鶏卵	50g	2	ヶ	人参	1本(100g)	60	g		
きぬさや	6	g		たらこ	30	g		厚揚げ	40	g		ニラ		40	g	もやし		60	g		
だし汁	160	CC		たまねぎ(中)	20	g		だし汁	20	ml		むきえび		50	g	白ごま		8	g		
上白糖	8	g		にんにく	0.2	g		濃口しょうゆ	10	g		食塩		0.6	g	濃口しょうゆ		8	g		
濃口しょうゆ	12	g		オリーブオイル	2	g		本みりん	6	g		サラダ油		3	g	上白糖		6	g		
食塩	0.4	g		白こしょう	0.2	g						鶏がらスープ(顆粒)		1	g						
				レモン果汁	14	g						水		60	ml						
				マヨネーズ	16	g						濃口しょうゆ		3	g						
				サラダ菜	16	g						上白糖		4	g						
				ゆで卵	50g	0.6	ヶ					穀物酢		12	g						
												片栗粉		1.6	g						

②⑥ビーフン炒め				②⑦ピーマンと人参の炒め煮				②⑧ブロッコリーごまだれかけ				②⑨もやしとささみのナムル				③⑩野菜のカラフルマリネ			
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)	74	カルシウム(mg)	124	エネルギー(kcal)	31	カルシウム(mg)	9	エネルギー(kcal)	98	カルシウム(mg)	128	エネルギー(kcal)	34	カルシウム(mg)	20	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	18
たんぱく質(g)	2.7	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	0.5	鉄(mg)	0.1	たんぱく質(g)	5.3	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	3.8	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0.2
脂質(g)	3.6	レチノール活性当量(μg)	220	脂質(g)	1.5	レチノール活性当量(μg)	151	脂質(g)	4.7	レチノール活性当量	45	脂質(g)	1.2	レチノール活性当量(μg)	37	脂質(g)	0.0	レチノール活性当量(μg)	78
炭水化物(g)	8.0	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	4.0	ビタミンB1(mg)	0.02	炭水化物(g)	12	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	2.6	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.04
食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.27	食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(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)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.03
食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	1.1	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	4.1	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	1.0	野菜量(g)	65	食物繊維総量(g)	1.2	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	
ビーフン	12	g		人参	1本(100g)	40	g	ブロッコリー	120	g		もやし	120	g		大根	60	g	
ロースハム	20	g		ピーマン	40	g		白すりごま	16	g		鶏ささみ	20	g		きゅうり	40	g	
たまねぎ(中)	40	g		ごま油	3	g		上白糖	12	g		人参	1本(100g)	10	g	人参	1本(100g)	20	g
人参	1本(100g)	10	g	本みりん	4	g		濃口しょうゆ	12	g		白ごま	2	g		ヤングコーン	20	g	
ピーマン	20	g		濃口しょうゆ	5	g		食塩	0.4	g		ごま油	1	g		薄口しょうゆ	8	g	
サラダ油	2	g										穀物酢	6	g		穀物酢	12	g	
食塩	0.6	g										濃口しょうゆ	6	g		上白糖	8	g	
白こしょう	0.02	g														食塩	1.2	g	
清酒	0.6	g														白こしょう	0.04	g	
オイスターソース	3	g																	
ごま油	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。

③①ハヤシライス				③②南瓜クリームスープ				③③中華風コーンスープ				③④ポトフ				③⑤カラフル野菜のスープ			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）															
エネルギー(kcal)	676	カルシウム(mg)	30	エネルギー(kcal)	140	カルシウム(mg)	105	エネルギー(kcal)	85	カルシウム(mg)	15	エネルギー(kcal)	143	カルシウム(mg)	58	エネルギー(kcal)	52	カルシウム(mg)	13
たんぱく質(g)	17.1	鉄(mg)	2.2	たんぱく質(g)	4	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	4.2	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	5.4	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	1.0	鉄(mg)	0.2
脂質(g)	27.6	レチノール活性当量(μg)	40	脂質(g)	8.2	レチノール活性当量(μg)	183	脂質(g)	2.9	レチノール活性当量(μg)	56	脂質(g)	9.6	レチノール活性当量(μg)	148	脂質(g)	3.1	レチノール活性当量(μg)	16
炭水化物(g)	94.6	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	15.2	ビタミンB1(mg)	0.06	炭水化物(g)	11.2	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	12.4	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	5.6	ビタミンB1(mg)	0.03
食塩相当量(g)	2.0	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	1.5	ビタミンB2(mg)	0.13	食塩相当量(g)	2.1	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	1.4	ビタミンB2(mg)	0.02
食物繊維総量(g)	2.9	野菜量(g)	105	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	0.9	野菜量(g)	51	食物繊維総量(g)	3.1	野菜量(g)	170	食物繊維総量(g)	1.1	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	
精白米	200	g		かぼちゃ	80	g		鶏卵	50	g		ウインナーソーセージ	60	g		赤ピーマン	20	g	
水	240	g		水	60	g		クリームコーン	100	g		かぶ	100	g		黄ピーマン	20	g	
牛ばら スライス	120	g		コンソメ	2	g		水	300	g		キャベツ	160	g		ズッキーニ	40	g	
たまねぎ (中)	200	g		ホワイトソース	60	g		中華味	3	g		人参 1本(100g)	40	g		たまねぎ (中)	60	g	
冷凍グリーンピース	10	g		牛乳	160	g		食塩	0.6	g		たまねぎ (中)	40	g		水	240	ml	
おろしにんにく	4	g		食塩	0.8	g		片栗粉	3	g		水	480	ml		オリーブオイル	6	g	
バター	4	g		バター	8	g		万能ねぎ	2	g		コンソメ	6	g		コンソメ	5	g	
サラダ油	2	g										食塩	0.4	g		食塩	0.6	g	
コンソメ	2	g										白こしょう	0.02	g		白こしょう	0.02	g	
ハヤシルウ フレーク	26	g																	
トマトピューレ	6	g																	