

らくらく朝ごはん 栄養価一覧

献立名		副菜名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルギー項目
1 豚肉と野菜蒸し	常食	-	215	5.5	17.3	10.9	0.6	豚肉/小麦/大豆/卵/ごま
	やわらか		106	7.8	4.3	8.9	0.7	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/卵/ごま
	ムース		187	3.4	13.7	13.9	0.9	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま
2 肉じゃが	常食	-	141	9.4	7.1	11.4	0.4	豚肉/小麦/大豆/米
	やわらか		110	8.3	2.1	14.6	0.9	豚肉/大豆/小麦/米
	ムース		208	3.9	12.8	20.5	1.3	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米
3 鶏と野菜のうま味噌煮	常食	-	162	9	8.1	13.4	1.2	鶏肉/大豆/小麦/さば
	やわらか		82	9	2	6.7	0.5	鶏肉/大豆/小麦
	ムース		171	3.7	12.7	11.5	0.8	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン
4 鶏肉の照り焼き	常食	なます	158	9.1	9	10.8	1.2	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/かに
	やわらか		81	8.1	0.4	11.9	0.9	鶏肉/小麦/大豆/米
	ムース		176	3.6	11.5	16.1	1.1	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/魚介類
5 肉団子のケチャップ煮	常食		183	8.7	8	19.7	1.4	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/りんご
	やわらか		162	8.2	7.4	16	1.3	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/りんご
	ムース		181	4	12.8	13.4	1.3	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご
6 ジャーマンポテト	常食	チリコンカン	204	7	12.6	18.7	1.2	卵/乳成分/大豆/豚肉/小麦/鶏肉/りんご
	やわらか	大豆のトマト煮	127	3.7	7.5	11.1	0.8	大豆/卵/乳成分/豚肉
	ムース	南瓜のトマト煮	229	2.7	16.9	17.9	1.1	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/豚肉
7 彩野菜のトマト煮	常食	-	131	6.1	6.4	13.6	0.7	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉
	やわらか		120	5.3	6.5	10.8	0.7	鶏肉/小麦/大豆/りんご/乳成分
	ムース		170	5	12.5	10.2	0.8	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/鶏肉/豚肉/米/りんご
8 さわらの塩焼き/アジの塩焼き (ムース)	常食	茄子の煮びたし	157	8.8	11.4	3.6	0.6	小麦/大豆/米/ごま
	やわらか	南瓜のいとこ煮	96	6.4	3.8	9	0.5	小麦/大豆/鶏肉/豚肉
	ムース		178	5.3	11.8	13.8	0.6	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/魚介類/鶏肉/豚肉
9 白身魚のクリームソース	常食	さつま芋のマヨ和え	125	8.7	6	9.5	0.7	小麦/大豆/乳成分/卵
	やわらか	グリーンピースの甘煮	96	7.1	3.8	9	0.7	乳成分/小麦/大豆
	ムース	うぐいす豆	158	6.3	10	11	0.6	乳成分/小麦/大豆/卵/いか/ゼラチン/米
10 赤魚の煮付け	常食	ほうれん草の胡麻和え	105	8.9	4.8	6.8	1	小麦/大豆/米/ごま
	やわらか	野菜の付け合わせ	102	7.3	3.8	9.6	0.9	小麦/大豆
	ムース	ほうれん草の和え物	160	6.1	11.1	9.7	1	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/米/小麦/ごま
11 温野菜のチーズソース	常食	-	123	4.9	7	11.3	0.9	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉
	やわらか		88	4.6	4.1	8.8	0.7	卵/乳成分/大豆/豚肉
	ムース		150	5.3	11.6	7.4	0.5	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/ごま/鶏肉/豚肉
12 ポトフ	常食	-	112	3.9	7.2	10.7	1.2	卵/乳成分/大豆/豚肉/小麦/鶏肉
	やわらか		101	3.9	6.1	7.7	1	卵/乳成分/大豆/豚肉/小麦/鶏肉
	ムース		175	2.8	11.7	15.9	1.2	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/鶏肉/小麦/豚肉
13 ハンバーグ	常食	野菜の付け合わせ	114	5	5.7	10.7	1.3	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご
	やわらか		120	5.2	5.8	11.6	1.4	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご
	ムース		165	5.3	11.2	10.9	1.5	卵/乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご

14白身魚のバターソース	常食	野菜の付け合わせ	83	7.8	3.7	4.4	0.7	小麦/大豆/乳成分
	やわらか		91	5.8	5.6	4.7	0.7	大豆/乳成分/小麦
	ムース		180	5.5	13.9	8.9	0.9	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦