

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	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	リン	食塩相当量	アレルギーマーク
1 豚肉と野菜蒸し	常食	－	215	5.5	17.3	23	10.9	8.5	2.4	246	66	0.6	豚肉/小麦/大豆/卵/ごま
	やわらか		106	7.8	4.3	28	8.9	7	1.9	208	78	0.7	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/卵/ごま
	ムース		187	3.4	13.7	6	13.9	12.8	1.1	101	26	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	－	173	5.8	12.2	22	13	8.9	4.1	306	76	0.4	豚肉/小麦/大豆/米
	やわらか		110	8.3	2.1	28	14.6	12.6	1.9	236	83	0.9	豚肉/大豆/小麦/米
	ムース		208	3.9	12.8	7	20.5	19.6	0.9	122	30	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	－	165	8.9	8.1	27	14.3	12.6	1.7	357	104	1.2	鶏肉/大豆/小麦/さば
	やわらか		82	9	2	23	6.7	5.8	0.9	207	104	0.5	鶏肉/大豆/小麦
	ムース		155	3.4	11.5	0	10.6	9.7	0.9	94	36	0.7	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/ごま
4 鶏肉の照り焼き	常食	なます	158	9.1	9	41	10.8	9.8	1	277	101	1.2	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/かに
	やわらか		81	8.1	0.4	23	11.9	10.8	1	209	78	0.9	鶏肉/小麦/大豆/米
	ムース		176	3.6	11.5	1	16.1	15.1	1	119	36	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	15	19.7	16.8	2.9	413	104	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	14	16	13	3	408	105	1.3	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/りんご
	ムース		181	4	12.8	4	13.4	12.6	0.8	136	43	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	8	18.7	12	6.7	469	117	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	5	11.1	8.8	2.3	189	57	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	3	17.9	16.9	1.1	121	21	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	17	13.6	11	2.5	337	76	0.7	大豆/鶏肉/乳成分/小麦/りんご/豚肉
	やわらか		120	5.3	6.5	11	10.8	8.1	2.7	323	73	0.7	鶏肉/小麦/大豆/りんご/乳成分
	ムース		170	5	12.5	1	10.2	9.3	0.9	160	64	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	150	8.8	10.9	24	3.1	2.2	0.9	306	106	0.6	小麦/大豆/米/ごま
	やわらか	南瓜のいとこ煮	96	6.7	3.8	26	10.9	9	1.9	336	114	0.6	小麦/大豆/鶏肉/豚肉
	ムース		178	5.3	11.8	5	13.8	12.5	1.3	80	43	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	37	9.5	8.2	1.3	279	113	0.7	小麦/大豆/乳成分/卵
	やわらか	蒸しかぼちゃ	90	6.7	3.6	18	8.2	7.4	0.8	209	84	0.6	乳成分/小麦/大豆
	ムース	かぼちゃ	156	6.1	10.9	4	8.7	8.4	0.3	73	48	0.6	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦
10 赤魚の煮付け	常食	ほうれん草の胡麻和え	105	8.9	4.8	21	6.8	5.3	1.5	259	105	1	小麦/大豆/米/ごま
	やわらか	野菜の付け合わせ	100	7	3.5	15	10.6	9.1	1.5	247	64	0.9	小麦/大豆
	ムース	ほうれん草のごま和え	160	6.1	11.1	0	9.7	9.2	0.6	47	30	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	21	11.3	9.7	1.6	232	111	0.9	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉
	やわらか		88	4.6	4.1	13	8.8	6.8	2	212	96	0.7	卵/乳成分/大豆/豚肉
	ムース		150	5.3	11.6	5	7.4	7	0.4	57	94	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	9	10.7	6	4.7	284	75	1.2	卵/乳成分/大豆/豚肉/小麦/鶏肉
	やわらか		101	3.9	6.1	10	7.7	5.7	2	184	64	1	卵/乳成分/大豆/豚肉/小麦/鶏肉
	ムース		175	2.8	11.7	3	15.9	14.6	1.3	114	19	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	14	10.7	9.3	1.4	213	82	1.3	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵
	やわらか		120	5.2	5.8	13	11.6	10.4	1.2	159	66	1.4	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵
	ムース		165	5.3	11.2	4	10.9	10.2	0.7	123	39	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	30	4.4	3.4	1	199	85	0.7	小麦/大豆/乳成分
	やわらか		91	5.8	5.6	15	4.7	3.7	1	181	58	0.7	大豆/乳成分/小麦
	ムース		180	5.5	13.9	0	8.9	8.1	0.8	42	20	0.9	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦