らくらく朝ごはん　栄養価表

献立名	副菜名	形態	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	カルシウム	リン	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	アレルギー
15　オムレツトマトソース	ほうれん草のソテー	常食	94	6.0	5.7	3	5.1	4.1	0.9	128	24	38	0.4	101	0.02	0.04	19	0.9	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉
		やわらか	101	3.8	6.7	76	6.4	5.7	0.7	87	19	38	0.4	72	0.02	0.09	2	1.1	卵/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/豚肉
		ムース	155	4.0	12.1	33	8.5	7.9	0.6	49	14	50	0.1	35	0.01	0.04	1	1.1	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/鶏肉/りんご
16　肉じゃが	なすの生姜和え	常食	179	5.4	14.0	21	10.3	7.2	3.1	262	14	66	0.5	70	0.19	0.07	9	0.5	豚肉/小麦/大豆/米
		やわらか	103	7.2	2.8	23	13.1	9.9	3.2	232	16	76	0.5	91	0.26	0.08	8	0.7	豚肉/大豆/小麦/米
		ムース	170	2.8	10.6	5	16.7	16.1	0.6	82	7	19	0.2	38	0.06	0.05	2	1.3	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米
17　鶏と野菜のうま味噌煮	卵焼き	常食	152	9.0	9.2	33	9.7	6.3	2.3	226	55	105	0.6	62	0.07	0.09	9	0.7	鶏肉/大豆/小麦/卵/ゼラチン
		やわらか	84	8.2	3.1	25	5.9	5.1	0.8	162	16	80	0.4	62	0.05	0.08	3	0.6	鶏肉/大豆/小麦/卵/ゼラチン
		ムース	149	3.5	11.0	11	9.8	9.1	0.6	84	9	38	0.2	39	0.01	0.02	3	0.8	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/ごま
18　鶏肉の照り焼き風	卵焼き	常食	181	11.7	12.6	59	5.6	5.2	0.4	241	10	118	0.6	42	0.07	0.13	2	0.9	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/卵/ゼラチン
		やわらか	80	8.8	1.9	28	7.3	6.9	0.4	153	14	80	0.4	23	0.04	0.08	2	0.8	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/卵/ゼラチン
		ムース	143	3.7	9.0	16	13.0	12.5	0.5	75	9	40	0.2	10	0.01	0.03	5	1.0	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/魚介類
19　肉団子のケチャップ煮	ポテトのごまドレサラダ	常食	192	8.7	8.8	15	20.2	17.4	2.8	400	25	103	0.7	79	0.13	0.10	17	1.5	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/りんご
		やわらか	153	6.5	7.2	11	15.7	13.1	2.6	358	31	85	0.8	81	0.08	0.06	24	1.4	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/りんご
		ムース	185	3.6	12.8	3	14.6	13.7	0.9	143	11	41	0.3	45	0.03	0.04	23	1.4	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/ごま
20　ジャーマンポテト	チリコンカン	常食	147	6.1	7.4	6	16.6	11.1	5.5	408	25	109	0.7	6	0.09	0.04	34	1.1	鶏肉/豚肉/小麦/大豆/りんご
	大豆のトマト煮	やわらか	131	4.1	7.4	0	12.8	10.1	2.7	279	16	44	0.6	4	0.06	0.03	6	0.6	大豆/鶏肉/豚肉/卵/乳成分
	南瓜のトマト煮	ムース	206	2.2	15.6	3	15.3	14.4	0.9	101	7	17	0.2	21	0.04	0.04	5	1.0	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/豚肉
21　彩り野菜のトマト煮	スクランブルエッグ	常食	135	6.6	7.7	45	11.0	9.1	1.9	269	18	100	0.6	54	0.06	0.13	46	0.9	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵
		やわらか	103	4.6	5.8	21	8.4	6.5	2.0	253	16	67	0.5	19	0.05	0.06	34	0.7	鶏肉/小麦/大豆/りんご/乳成分/卵
		ムース	173	5.3	12.6	17	10.4	9.7	0.7	146	9	71	0.2	14	0.02	0.03	24	0.9	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/鶏肉/豚肉/米/りんご
22　さわらの塩焼き あじの塩焼き（ムース）	茄子の煮びたし	常食	147	8.8	11.3	24	3.2	2.3	0.9	307	13	106	0.5	10	0.06	0.17	0	0.5	小麦/大豆/米/ごま
		やわらか	81	6.2	5.7	26	3.3	2.5	0.8	256	16	106	0.4	10	0.05	0.13	1	0.7	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米/ごま
		ムース	144	4.7	10.8	5	7.4	6.8	0.6	57	6	37	0.1	5	0.01	0.02	4	0.8	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/魚介類/鶏肉/豚肉/ごま
23　白身魚のクリームソース	さつま芋のマヨ和え	常食	125	8.9	6.1	37	9.5	8.2	1.3	279	32	113	0.5	19	0.06	0.09	13	0.7	小麦/大豆/乳成分/卵
		やわらか	122	5.1	7.2	22	9.3	8.9	0.4	170	37	83	0.2	14	0.04	0.06	4	0.5	乳成分/小麦/大豆/卵
		ムース	157	4.7	11.4	7	9.0	8.9	0.2	69	29	44	0.1	12	0.01	0.05	2	0.6	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦
24　赤魚の煮付け	ほうれん草のごま和え	常食	105	8.9	4.8	21	6.8	5.3	1.5	259	55	105	0.7	194	0.05	0.08	10	1.0	小麦/大豆/米/ごま
		やわらか	94	7.0	3.9	16	8.1	6.9	1.2	202	36	66	0.4	104	0.03	0.05	7	1.1	小麦/大豆/ごま/米
		ムース	151	4.8	10.6	0	9.7	9.0	0.7	48	23	27	0.2	26	0.01	0.02	5	1.0	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/米/小麦/ごま
25　オムレツチーズソース	ブロッコリーのサラダ	常食	115	4.7	7.8	5	6.9	6.3	0.6	54	69	53	0.1	18	0.01	0.04	6	0.9	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご
		やわらか	90	2.9	5.4	78	7.4	6.3	1.1	88	73	83	0.5	93	0.03	0.13	11	0.9	卵/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/りんご
		ムース	146	5.1	9.9	38	10.1	9.7	0.4	50	73	116	0.1	41	0.02	0.07	3	1.0	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/鶏肉/豚肉/りんご
26　ポトフ	かぼちゃのサラダ	常食	118	3.7	6.4	12	14.3	9.7	4.6	336	13	82	0.4	73	0.05	0.04	23	1.2	鶏肉/豚肉/小麦/大豆/卵
		やわらか	134	3.6	9.1	7	10.5	8.0	2.5	228	15	31	0.4	115	0.04	0.04	15	0.8	鶏肉/豚肉/小麦/大豆/卵
		ムース	181	2.5	13.9	8	12.8	11.7	1.2	94	11	19	0.2	79	0.02	0.04	8	1.0	卵/乳成分/鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/豚肉
27　ハンバーグ	ブロッコリーのコンソメ煮	常食	112	5.0	5.5	14	10.6	9.1	1.5	216	23	83	0.6	17	0.06	0.06	7	1.2	卵/乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉
		やわらか	113	5.2	5.6	14	10.2	8.6	1.6	213	23	81	0.6	18	0.05	0.06	7	1.3	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉
		ムース	159	5.4	10.9	4	9.7	8.9	0.8	109	12	38	0.3	8	0.03	0.04	4	1.4	卵/乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご
28　白身魚のバターソース	キャベツのサラダ	常食	87	7.9	4.5	30	4.1	3.3	0.9	210	8	84	0.2	34	0.04	0.05	1	0.8	小麦/大豆/乳成分/卵
		やわらか	67	4.3	3.9	13	4.1	3.0	1.1	129	21	57	0.1	72	0.03	0.03	4	0.7	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵
		ムース	158	4.5	12.0	0	8.9	7.7	1.2	46	4	20	0.0	55	0.00	0.01	1	0.8	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦