

各レシピの栄養成分一覧

● 主菜

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	230	201	246	243	243
塩分	g	1.2	1.4	1.1	1.4	1.1
野菜量	g	103	100	100	100	125
たんぱく質	g	17.3	23.5	21	6.9	12.3
脂質	g	13.6	5.9	8.1	7.2	12.3
食物繊維	g	2.4	2.7	4.3	3.7	4.9
カルシウム	mg	118	77	73	78	229
鉄分	mg	1.8	2.3	3.0	1.5	3.8

3. 和食

		11	12	13	14	15
エネルギー	kcal	246	202	196	248	223
塩分	g	1.5	1.4	1.5	1.5	1.5
野菜量	g	102	110	100	102	100
たんぱく質	g	14.6	10.0	12.0	18.1	16.0
脂質	g	12.0	12.7	7.2	13.7	3.8
食物繊維	g	2.0	2.4	3.7	3.4	3.2
カルシウム	mg	34	36	98	122	42
鉄分	mg	1.1	0.8	1.2	0.9	1.3

5. 洋食

		21	22	23	24	25
エネルギー	kcal	249	245	250	234	493
塩分	g	1.4	1.5	1.4	1.1	1.5
野菜量	g	100	100	101	103	110
たんぱく質	g	14.5	17.9	17.4	18.7	25.8
脂質	g	16.5	13.9	14.7	14.4	11.2
食物繊維	g	1.6	2.1	2.4	2.8	3
カルシウム	mg	107	31	32	71	68
鉄分	mg	1.2	1.7	1.3	1.7	5

● 副菜

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	96	83	64	98	54
塩分	g	0.4	0.7	0.5	0.6	0.6
野菜量	g	51	72	60	55	60
たんぱく質	g	3.7	5.3	2.0	3.7	3.0
脂質	g	8.0	4.3	4.8	3.0	3.3
食物繊維	g	3.7	0.9	1.6	2.2	0.8
カルシウム	mg	17	43	106	102	46
鉄分	mg	0.7	0.4	1.0	1.0	0.3

3. 和食

		11	12	13	14	15
エネルギー	kcal	100	68	73	62	50
塩分	g	0.6	0.5	0.7	0.7	0.6
野菜量	g	55	50	75	55	55
たんぱく質	g	4.2	4.2	3.1	4.1	3.9
脂質	g	3.6	3.2	0.5	2.9	0.4
食物繊維	g	2.2	2.5	1.7	0.8	2.2
カルシウム	mg	27	39	83	34	48
鉄分	mg	0.6	0.9	1.1	0.6	1.1

5. 和食

		21	22	23	24	25
エネルギー	kcal	23	98	86	43	99
塩分	g	0.7	0.7	0.7	0.4	0.4
野菜量	g	61	53	60	50	52
たんぱく質	g	0.7	3.4	4.9	1.2	6.9
脂質	g	0	5.0	1.2	1.1	6.4
食物繊維	g	0.7	1.1	1.4	1.2	1.2
カルシウム	mg	18	35	27	31	39
鉄分	mg	0.1	0.6	0.6	0.3	0.7

6. 洋食

		26	27	28	29	30
エネルギー	kcal	56	96	78	100	86
塩分	g	0.7	0.6	0.6	0.4	0.5
野菜量	g	205	67	73	50	75
たんぱく質	g	2.2	2.7	3.4	1.9	4.5
脂質	g	0.3	6.8	5.6	6.3	4.4
食物繊維	g	3.4	3.4	0.9	1.1	1.4
カルシウム	mg	47	25	37	37	55
鉄分	mg	0.7	1.0	0.8	0.3	0.6

8. 中華

		34	35	36	37	38
エネルギー	kcal	69	47	44	63	95
塩分	g	0.9	0.6	0.6	0.5	0.9
野菜量	g	50	65	55	55	59
たんぱく質	g	6.5	0.5	3.5	0.9	3.9
脂質	g	2.8	2.1	1.7	3.0	6.9
食物繊維	g	1.8	0.9	1.7	1.7	1.4
カルシウム	mg	39	27	20	15	17
鉄分	mg	1.2	0.2	0.5	0.2	0.5

2. 和食

		6	7	8	9	10
エネルギー	kcal	220	218	202	246	222
塩分	g	1.1	1.0	1.0	0.6	0.7
野菜量	g	100	113	100	100	168
たんぱく質	g	21.9	36.3	26.7	10.1	16.7
脂質	g	10.4	3.4	0.9	12.3	9.1
食物繊維	g	2.2	3.0	2.8	3.8	4.1
カルシウム	mg	43	63	76	128	62
鉄分	mg	1.3	1.1	1.0	1.6	1.0

4. 洋食

		16	17	18	19	20
エネルギー	kcal	214	496	250	250	170
塩分	g	1.2	1.5	1.5	1.3	1.5
野菜量	g	101	102	108	102	127
たんぱく質	g	25	15	16.4	17.4	16.6
脂質	g	3.5	16.7	9.9	13.6	7.8
食物繊維	g	3.5	4.9	2.3	1.9	2.0
カルシウム	mg	47	567	110	44	27
鉄分	mg	1.5	1.9	0.8	1.3	0.7

6. 中華

		26	27	28	29	30
エネルギー	kcal	162	174	233	243	192
塩分	g	1.6	1.4	1.6	1.5	1.2
野菜量	g	100	101	100	101	100
たんぱく質	g	13.8	12.9	21.5	11.8	11.9
脂質	g	5.3	8.4	11.7	4.4	11.8
食物繊維	g	2.4	2.3	2.6	1.5	2.8
カルシウム	mg	83	32	43	27	77
鉄分	mg	0.9	2.1	1.7	0.6	1.5

2. 和食

		6	7	8	9	10
エネルギー	kcal	83	59	100	88	47
塩分	g	0.4	0.5	0.8	0.3	0.6
野菜量	g	90	50	51	51	100
たんぱく質	g	2.6	2.8	2.3	7.3	3.7
脂質	g	2.8	0.3	6.3	3.9	0.3
食物繊維	g	4.7	3.0	1.3	1.2	2.0
カルシウム	mg	92	56	22	52	64
鉄分	mg	1.1	0.5	0.8	1.4	0.4

4. 和食

		16	17	18	19	20
エネルギー	kcal	99	63	63	66	75
塩分	g	0.6	0.7	0.7	0.7	0.5
野菜量	g	50	50	50	50	56
たんぱく質	g	3.3	8.7	2.4	1.4	4.7
脂質	g	1.4	0.9	4.4	1.4	0.4
食物繊維	g	2.0	0.9	1.6	3.2	2.2
カルシウム	mg	65	7	35	59	23
鉄分	mg	0.7	0.3	0.3	0.7	0.4

7. 洋食

		31	32	33		
エネルギー	kcal	90	60	100		
塩分	g	0.6	0.6	0.7		
野菜量	g	58	60	132		
たんぱく質	g	6.8	3.1	2.5		
脂質	g	5.5	4.2	2.9		
食物繊維	g	1.3	1.6	2.0		
カルシウム	mg	21	100	16		
鉄分	mg	0.3	0.9	0.4		

●汁物

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	41	38	44	52	50
塩分	g	0.7	0.7	0.7	0.8	0.8
野菜量	g	65	95	51	55	50
たんぱく質	g	2.8	1.6	1.7	2.3	2.9
脂質	g	1.0	0.1	2.0	2.5	2.8
食物繊維	g	1.5	2.6	0.8	2.6	1.0
カルシウム	mg	28	36	15	70	45
鉄分	mg	0.8	0.4	0.3	1.3	0.7

3. 洋食

		9	10	11	12	
エネルギー	kcal	50	28	55	59	
塩分	g	0.7	0.8	0.7	0.8	
野菜量	g	76	20	5	50	
たんぱく質	g	2.1	2.4	4.3	2.3	
脂質	g	0.3	1.5	2.9	3.7	
食物繊維	g	3.1	0.4	1.0	1.3	
カルシウム	mg	18	5	22	33	
鉄分	mg	0.6	0.2	0.9	0.6	

●デザート

1. 和食

		1	2	3	4	5
エネルギー	kcal	80	79	78	45	79
塩分	g	0	0	0.2	0	0
野菜量	g	30	0	50	0	0
たんぱく質	g	1.1	0.6	3.5	1.8	1.4
脂質	g	0.2	1.0	1.6	0.6	1.5
食物繊維	g	1.7	1.6	1.8	0.7	1.1
カルシウム	mg	56	26	103	32	44
鉄分	mg	1.0	0.3	2.3	0	0.4

3. 洋食

		7	8	9	10	
エネルギー	kcal	80	65	80	78	
塩分	g	0	0.1	0.1	0	
野菜量	g	45	20	6	0	
たんぱく質	g	0.8	3.1	2.5	0.4	
脂質	g	0.3	2.7	3.0	0	
食物繊維	g	0.7	0.6	0.7	0.7	
カルシウム	mg	20	36	24	6	
鉄分	mg	0.2	0.4	0.5	0	

2. 和食

		6	7	8		
エネルギー	kcal	46	51	42		
塩分	g	0.8	0.6	0.7		
野菜量	g	58	70	50		
たんぱく質	g	3.2	1.5	2.3		
脂質	g	1.9	0.1	0.3		
食物繊維	g	1.0	1.6	1.3		
カルシウム	mg	16	22	28		
鉄分	mg	0.3	0.3	0.5		

4. 中華

		13				
エネルギー	kcal	34				
塩分	g	0.6				
野菜量	g	15				
たんぱく質	g	2.5				
脂質	g	0.8				
食物繊維	g	1.0				
カルシウム	mg	22				
鉄分	mg	0.9				

2. 和食

		6				
エネルギー	kcal	55				
塩分	g	0				
野菜量	g	0				
たんぱく質	g	1.5				
脂質	g	0.2				
食物繊維	g	1.0				
カルシウム	mg	7				
鉄分	mg	0.3				

4. 中華

		11	12	13		
エネルギー	kcal	77	74	79		
塩分	g	0	0	0.1		
野菜量	g	5	0	0		
たんぱく質	g	0.9	0.9	1.3		
脂質	g	5.2	3.1	3.3		
食物繊維	g	0.2	0.9	0.1		
カルシウム	mg	23	5	11		
鉄分	mg	0.1	0.3	0.1		

● 組合せ例

1. 和食 牛肉のヘルシーカット 山椒味噌ソース

		主食	主菜	副菜	副菜	汁物	合計
エネルギー	kcal	160	246	98	54	38	596
塩分	g	0	1.1	0.6	0.6	0.7	3.0
野菜量	g	0	100	55	60	95	310
たんぱく質	g	2.4	21	3.7	3.0	1.6	31.7
脂質	g	0.3	8.1	3.0	3.3	0.1	14.8
食物繊維	g	0.3	4.3	2.2	0.8	2.6	10.2
カルシウム	mg	3	73	102	46	36	260
鉄分	mg	0.1	3.0	1.0	0.3	0.4	4.8
脂質エネルギー比	%						22.3
炭水化物エネルギー比	%						56.3

3. 和食 ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ

		主食	主菜	副菜	副菜	汁物	合計
エネルギー	kcal	193	218	68	73	46	598
塩分	g	0	1.0	0.5	0.7	0.8	3.0
野菜量	g	0	110	50	75	58	293
たんぱく質	g	2.9	36.3	4.2	3.1	3.2	49.7
脂質	g	0.3	3.4	3.2	0.5	1.9	9.3
食物繊維	g	0.3	3.0	2.5	1.7	1.0	8.5
カルシウム	mg	3	63	39	83	16	204
鉄分	mg	0.1	1.1	0.9	1.1	0.3	3.5
脂質エネルギー比	%						14.6
炭水化物エネルギー比	%						51.1

5. 和食 さばと野菜のおろし煮

		主食	主菜	副菜	副菜	デザート	合計
エネルギー	kcal	203	246	75	23	45	592
塩分	g	0.2	1.5	0.5	0.7	0	2.9
野菜量	g	0	102	56	61	0	219
たんぱく質	g	3.1	14.6	4.7	0.7	1.8	24.9
脂質	g	0.4	12.0	0.4	0	0.6	13.4
食物繊維	g	0.7	2.0	2.2	0.7	0.7	6.3
カルシウム	mg	12	34	23	18	32	119
鉄分	mg	0.1	1.1	0.4	0.1	0.0	1.7
脂質エネルギー比	%						20.4
炭水化物エネルギー比	%						60.0

7. 洋食 トマトでヘルシー

		主食	主菜	副菜	汁物		合計
エネルギー	kcal	235	250	78	28		591
塩分	g	0	1.3	0.6	0.8		2.7
野菜量	g	0	102	73	20		195
たんぱく質	g	3.5	17.4	3.4	2.4		26.7
脂質	g	0.4	13.6	5.6	1.5		21.1
食物繊維	g	0.4	1.9	0.9	0.4		3.6
カルシウム	mg	4	44	37	5		90
鉄分	mg	0.1	1.3	0.8	0.2		2.4
脂質エネルギー比	%						32.1
炭水化物エネルギー比	%						49.8

9. 洋食 パプリカチキンと豆乳スープ

		主食	主菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	210	245	59	78	592
塩分	g	0	1.5	0.8	0	2.3
野菜量	g	0	100	50	0	150
たんぱく質	g	3.1	17.9	2.3	0.4	23.7
脂質	g	0.4	13.9	3.7	0	18
食物繊維	g	0.4	2.1	1.3	0.7	4.5
カルシウム	mg	4	31	33	6	74
鉄分	mg	0.1	1.7	0.6	0	2.4
脂質エネルギー比	%					27.4
炭水化物エネルギー比	%					56.6

11. 中華 鮮魚の唐揚げ香味ソースかけ

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	252	162	44	34	79	571
塩分	g	0	1.6	0.6	0.6	0.1	2.9
野菜量	g	0	100	55	15	0	170
たんぱく質	g	3.8	13.8	3.5	2.5	1.3	24.9
脂質	g	0.4	5.3	1.7	0.8	3.3	11.5
食物繊維	g	0.5	2.4	1.7	1.0	0.1	5.7
カルシウム	mg	5	83	20	22	11	141
鉄分	mg	0.2	0.9	0.5	0.9	0.1	2.6
脂質エネルギー比	%						18.1
炭水化物エネルギー比	%						63.3

2. 和食 加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ

		主食	主菜	副菜	副菜	汁物	合計
エネルギー	kcal	116	243	100	88	52	599
塩分	g	0	1.1	0.8	0.3	0.8	3.0
野菜量	g	0	125	51	51	55	282
たんぱく質	g	1.7	12.3	2.3	7.3	2.3	25.9
脂質	g	0.2	12.3	6.3	3.9	2.5	25.2
食物繊維	g	0.2	4.9	1.3	1.2	2.6	10.2
カルシウム	mg	2	229	22	52	1.3	306
鉄分	mg	0.1	3.8	0.8	1.4	0.7	76.1
脂質エネルギー比	%						30.9
炭水化物エネルギー比	%						49.0

4. 和食 鱈と白子の吉野煮

		主食	主菜	副菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	151	202	62	50	51	79	595
塩分	g	0	1	0.7	0.6	0.6	0	2.9
野菜量	g	0	100	55	55	70	0	280
たんぱく質	g	2.3	26.7	4.1	3.9	1.5	0.6	39.1
脂質	g	0.3	0.9	2.9	0.4	0.1	1.0	5.6
食物繊維	g	0.3	2.8	0.8	2.2	1.6	1.6	9.3
カルシウム	mg	3	76	34	48	22	26	209
鉄分	mg	0.1	1.0	0.6	1.1	0.3	0.3	3.4
脂質エネルギー比	%							8.5
炭水化物エネルギー比	%							65.1

6. 和食 豚肉と野菜の照り煮

		主食	主菜	副菜	副菜	汁物	合計
エネルギー	kcal	201	223	43	99	21	587
塩分	g	0	1.5	0.4	0.4	0.7	3.0
野菜量	g	0	100	65	52	30	247
たんぱく質	g	3.1	16	1.2	6.9	1.3	28.5
脂質	g	0.5	3.8	1.1	6.4	0.3	12.1
食物繊維	g	0.6	3.2	1.2	1.2	0.8	7.0
カルシウム	mg	4	42	31	39	19	135
鉄分	mg	0.2	1.3	0.3	0.7	0.3	2.8
脂質エネルギー比	%						18.6
炭水化物エネルギー比	%						59.4

8. 洋食 電子レンジで簡単調理

		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	202	170	100	55	65	592
塩分	g	0	1.5	0.4	0.7	0.1	2.7
野菜量	g	0	127	50	5	20	202
たんぱく質	g	3.0	16.6	1.9	4.3	3.1	28.9
脂質	g	0.4	7.8	6.3	2.9	2.7	20.1
食物繊維	g	0.4	2.0	1.1	1.0	0.6	5.1
カルシウム	mg	4	27	37	22	36	126
鉄分	mg	0.1	0.7	0.3	0.9	0.4	2.4
脂質エネルギー比	%						30.5
炭水化物エネルギー比	%						50.1

10. 洋食 白身魚のアクアパッツァとパンのトマト煮込み

		主食	主菜	副菜		合計
エネルギー	kcal	252	234	100		586
塩分	g	0	1.1	0.7		1.8
野菜量	g	0	103	132		235
たんぱく質	g	3.8	18.7	2.5		25
脂質	g	0.5	14.4	2.9		17.8
食物繊維	g	0.5	2.8	2.0		5.3
カルシウム	mg	5	71	16		92
鉄分	mg	0.2	1.7	0.4		2.3
脂質エネルギー比	%					27.3
炭水化物エネルギー比	%					55.6

12. 中華 いんげん豆と牛肉の細切り炒め

		主食	主菜	副菜	副菜	合計
エネルギー	kcal	252	174	69	47	542
塩分	g	0	1.4	0.9	0.6	2.9
野菜量	g	0	101	50	65	216
たんぱく質	g	3.8	12.9	6.5	0.5	23.7
脂質	g	0.4	8.4	2.8	2.1	13.7
食物繊維	g	0.5	2.3	1.8	0.9	5.5
カルシウム	mg	5	32	39	27	103
鉄分	mg	0.2	2.1	1.2	0.2	3.7
脂質エネルギー比	%					22.7
炭水化物エネルギー比	%					57.4