

ミラノ風カツレツ

544kcal/食塩相当量1.6g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

野菜ポトフ イチゴシャーベット

パルメザンチーズの香りを生かしたミラノ風カツレツです。
少ない油で揚げ焼き風にしてからバター風味をつけ、濃厚ながら軽い口当たり
に仕上げました。レモンの酸味でさっぱりと召し上がってください。



ミラノ風カツレツ 211kcal/食塩相当量0.9g

●材料[2人分]

まだい…………… 70g×2(140g)
★酒粕ソース…………… 小さじ2(12g)
(P9参照)
塩…………… 少々(0.6g)
こしょう…………… 少々(0.06g)
小麦粉…………… 小さじ1(4g)
溶き卵…………… 適量(16g)
A { パン粉…………… 大さじ1と1/2(6g)
粉チーズ…………… 大さじ1/2(3g)
パセリ…………… 4g(4g)
オリーブ油…………… 小さじ1(4g)
ニンニク…………… ひとかけ(4g)
バター…………… 小さじ1/2(2g)
(付け合わせ)
サニーレタス…………… 3枚(30g)
赤ピーマン…………… 中1/5個(6g)
ノンオイルドレッシング 小さじ1(6g)

●作り方

- ① 魚は塩(分量外)でもみ、水でよく洗い、水気を拭き取り、酒粕ソースをまぶしておく。
- ② Aを混ぜておく。
- ③ ①に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて、②をまぶしておく。
- ④ フライパンを熱してオリーブ油、ニンニクを入れ、香りが出たら③を焼く。最後にバターを加えてできあがり。
- ⑤ 皿に生野菜をのせ、④を盛りつける。

豚肉や鶏肉でもできます。お弁当のおかずにも最適です。



野菜ポトフ 79kcal/食塩相当量0.6g

●材料[2人分]

キャベツ…………… 小1/6×2個(260g)
芽キャベツ…………… 小4個(40g)
玉ねぎ…………… 中1/4個(40g)
人参…………… 小1/2個(40g)
レンズ豆…………… 10g(10g)
グリーンピース…………… 8粒(4g)
だし汁(昆布・煮干し) …… 400cc(400g)
塩…………… 少々(0.6g)
黒こしょう…………… 少々(0.06g)

●作り方

- ① レンズ豆は水にひたしておく。
- ② キャベツは大きく切り分けておく。玉ねぎはくし切り。人参はひと口大に切っておく。
- ③ だし汁で、野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをかける。

塩気が足りないときだけ、塩を加えましょう。塩を入れなくても、黒こしょうの風味でおいしく食べられます。



イチゴシャーベット 20kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

苺…………… 4個(60g)
牛乳…………… 30cc(30g)

●作り方

- ① 苺は飾りの分を少しとっておき、後は丸ごと凍らせておく。
- ② 食べる直前に、凍らせた苺と牛乳をミキサーにかける。
- ③ 器に盛り、苺を飾る。

すぐに食べないときは、③をそのまま冷凍庫に入れておきましょう。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
ミラノ風カツレツ	211	18.3	11.9	5.9	49	0.7	110	0.26	0.12	11	0.9
野菜ポトフ	79	4.6	0.5	16.7	82	1.1	316	0.16	0.11	88	0.6
イチゴシャーベット	20	0.8	0.6	3.3	22	0.1	7	0.02	0.03	19	0.0
計	544	27.1	13.6	81.2	156	2.3	433	0.48	0.27	118	1.6

セルフ手巻き寿司

494kcal/食塩相当量2.6g

おろしあんかけ茶碗蒸し 筍と菜の花の吸い物

自分で巻いて食べる作業は楽しく、周囲との会話も弾みます。
社員食堂でも家庭でもおすすめの一品です。



セルフ手巻き寿司 414kcal/食塩相当量1.8g

●材料[2人分]

まぐろ水煮缶 …… 60g (60g)
 みりん …… 小さじ2/3 (4g)
 めんつゆ (2倍濃縮) …… 大さじ1/2弱 (8g)
 おろししょうが …… 少し (2g)
 卵 …… 1個 (50g)
 みりん …… 小さじ2/3 (4g)
 レタス …… 大1枚 (40g)
 キュウリ …… 中1/4本 (30g)
 ブラックタイガー …… 2尾 (40g)
 さやいんげん …… 2本 (20g)
 カイワレ大根 …… 1/2パック (20g)
 青じそ …… 4枚 (4g)
 焼き海苔 …… 3枚 (12g)
 ハーフマヨネーズ …… 大さじ2弱 (20g)

●作り方

- ① まぐろ水煮缶を空炒りし、みりん、めんつゆ、おろししょうがを加え煮詰める。
- ② 卵にみりんを加えて、卵焼きを焼き、スティック状に切っておく。
- ③ レタスはちぎる。キュウリはスティック状に切る。エビは塩ゆでし(分量外)、縦半分にする。いんげんも塩ゆでしておく。
- ④ 皿に、具材を盛り、手巻き寿司にして食べる。

*梅ずし飯(2人分)の作り方

A 米 …… 3/4カップ (112g) ①カリカリ梅はみじん切りにし、Bを合わせておく。
 マンナンヒカリ …… 大さじ2 (28g)
 煮干しだし …… 210cc (210g)
 B カリカリ梅 …… 中1個 (10g) ②Aでごはんを炊き、①を混ぜる。
 ★麦酢(ラズベリー) …… 40cc (40g) (P9参照)
 みりん …… 小さじ2 (12g) ③②が冷めたら、かぼす果汁をふり加えて混ぜておく。
 昆布茶 …… 少々 (1g)
 かぼす果汁 …… 小さじ2 (10g)




おろしあんかけ茶碗蒸し 65kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

卵 …… 1/2個 (25g)
 C だし汁(昆布・煮干し) …… 150cc (150g)
 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2 (3g)
 栗甘露煮の汁 …… 小さじ1 (5g)
 栗甘露煮 …… 2粒 (20g)
 里芋 …… 中1/2個 (20g)
 はんぺん …… 5g (5g)
 ぎんなん(ゆで) …… 2粒 (3g)
 カットわかめ …… ひとつまみ (0.5g)
 だし汁(昆布・煮干し) …… 50cc (50g)
 大根 …… 1cm (30g)
 片栗粉 …… 小さじ1/3 (1g)
 水 …… 小さじ1弱 (4g)
 さやいんげん …… 1/2本 (4g)

●作り方

- ① 溶き卵に、Cを加えて混ぜ、こしておく。
- ② 器に栗、里芋、はんぺん、ぎんなん、わかめを入れ、①を流し入れて蒸し器で蒸す。
 最後におろしあんかけをのせるので、上から1センチほど残して、卵液を注いでください。
- ③ 鍋にだし汁を沸騰させ、大根おろしを加えて、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③のをのせ、ゆでて斜め切りにしたいんげんを飾る。



筍と菜の花の吸い物 15kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

焼き麩 …… 4個 (2g)
 筍 …… 30g (30g)
 菜の花 …… 20g (20g)
 だし汁(昆布・煮干し) …… 300cc (300g)
 塩 …… 少々 (0.8g)
 油 …… 少々 (0.2g)

●作り方

- ① 筍と菜の花は塩と油を入れた湯でゆでる。
- ② だし汁を沸かし、塩を入れて、麩を入れる。
- ③ 器に①を盛り、②を注ぐ。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
セルフ手巻き寿司	414	19.8	7.9	69.8	78	2.3	407	0.17	0.32	25	1.8
おろしあんかけ茶碗蒸し	65	2.5	1.4	10.4	18	0.4	23	0.04	0.05	3	0.3
筍と菜の花の吸い物	15	1.3	0.2	2.2	24	0.4	37	0.04	0.04	14	0.5
計	494	23.6	9.5	82.4	120	3.1	467	0.25	0.41	42	2.6

USAから揚げと山菜てんぷら

534kcal/食塩相当量3.1g

山菜おこわ セリのお浸し

酒粕ソースを使った簡単でおいしいから揚げをご紹介します。
山菜のてんぷらも添えた一皿になっています。



USAから揚げと山菜てんぷら

235kcal/食塩相当量1.3g


●材料[2人分]

鶏ぶつ切り…………… 4個骨付(200g)
★酒粕ソース…………… 小さじ2(12g)
(P9参照)
焼き肉のたれ(辛口)…… 大さじ1(18g)
片栗粉…………… 適量(12g)
揚げ油…………… 適量(7g)
キャベツ…………… 1枚(60g)
サニーレタス…………… 2枚(20g)
人参…………… 一かけ(6g)
カイワレ大根…………… 少し(6g)
レモン…………… 1/8個(10g)


〈山菜てんぷら〉

ふきのとう…………… 小2個(10g)
小麦粉…………… 小さじ1(2.8g)
片栗粉…………… 小さじ1/2(1.6g)
A みりん…………… 少々(0.8g)
昆布茶…………… 少々(0.06g)
水…………… 適量(適量)
揚げ油…………… 適量(1g)

●作り方

- 鶏肉に、フォークなどで穴を開け、酒粕ソースをまぶす。
 - ①に焼き肉のたれをまぶし、20～30分おく。
 - ボールに片栗粉を入れて、②をくぐらせ、粉をはたいて、油で揚げる。
 - 付け合わせの野菜を皿に盛り、③を盛りつける。
-  下味をつけた肉に、溶き卵をつけて揚げると、一層おいしく仕上がります。

- Aをあわせて、てんぷらの衣を作る。
- ふきのとうを①にくぐらせ、さっくり揚げる。

 山菜は、ふきのとう、よもぎ、たけのこ、タラの芽、菜の花などでもどうぞ。



山菜おこわ

285kcal/食塩相当量1.5g

●材料[2人分]

もち米…………… 150cc(112g)
マンナンヒカリ…………… 大さじ2(28g)
山菜ミックス…………… 80g(80g)
人参…………… 10g(10g)
B 酒…………… 小さじ2(10g)
しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
みりん…………… 小さじ4(24g)
昆布茶…………… 小さじ1(2g)
だし汁(昆布・煮干し)…… 30cc(30g)

●作り方

- もち米はひと晩水にひたしておく。
- Bを合わせておく。
- 炊飯ジャーに①を入れ、もち米の分量に合わせた水を入れ、マンナン、だし汁、②を入れて炊く。



セリのお浸し

14kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

セリ…………… 100g(100g)
かつお節…………… ふたつまみ(1g)
ポン酢…………… 大さじ1/2(8g)

●作り方

- セリはゆでて、3センチ長さに切っておく。
- ①を器に盛り、かつお節のをせ、ポン酢をかけて食べる。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
USAから揚げと山菜てんぷら	235	12.8	14.0	12.5	33	0.8	118	0.08	0.17	21	1.3
山菜おこわ	285	4.9	0.6	64.2	16	0.7	74	0.04	0.04	1	1.5
セリのお浸し	14	1.6	0.1	2.3	17	0.8	160	0.02	0.07	10	0.3
計	534	19.3	14.7	79.0	66	2.3	352	0.14	0.28	32	3.1

鶏肉のくずたき

512kcal/食塩相当量2.6g
(マンナンライス(234kcal) 150gとセット)

ブロッコリーのみそ炒め ジャがいもとスナップエンドウの鮭マヨ焼き

少ない肉も薄いそぎ切りにして表面積を大きくすると、見た目にもボリュームが出てきます。また、くず煮(材料に葛または片栗粉を打って煮る)にすることで、素材の持ち味を逃さず、口当たりもよくなります。




鶏肉のくずたき

151kcal/食塩相当量1.6g

●材料[2人分]

鶏肉(むね肉皮なし)・	60g×2(120g)
酒	小さじ1(6g)
塩	少々(0.6g)
片栗粉	大さじ1(10g)
レタス	中2枚(40g)
玉ねぎ	中1/6個(30g)
人参	中1/5本(20g)
カットわかめ	小さじ1(1g)
練りごま	小さじ4(10g)
酢	大さじ1/2(8g)
A しょうゆ	大さじ1/2(10g)
砂糖	小さじ1(3g)
おろしニンニク	少し(1g)
B レモン果汁	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)

●作り方

- 鶏肉は斜めに薄いそぎ切りにする。酒・塩をふりかけ、少しおく。
- ①のまわりに薄く片栗粉をまぶし、グラグラ沸騰した熱湯に静かに入れ、浮かんで少ししたら引き上げる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄いくし切りにし、水にさらした後、水分を絞る。人参はピーラーで縦に皮をむくようにそぎ、さっとゆでる。カットわかめは水でもどした後、水分を絞る。
- Aの材料でたれを作っておく。
 Aのたれの代わりに、ゴマドレッシングを使用してもよい。
- ②・③を色よく盛りつけ、食べる直前に④のたれを主に肉に、Bを野菜にかけて食べる。




ブロッコリーのみそ炒め

48kcal/食塩相当量0.6g

●材料[2人分]

ブロッコリー	8房(80g)
カリフラワー	4房(40g)
赤ピーマン	中1/5個(6g)
油	小さじ1/2(2g)
C 麦みそ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
酒	小さじ1/2(3g)
砂糖	小さじ2/3(2g)
おろししょうが	少し(1g)

●作り方

- ブロッコリー・カリフラワーは小房に分け、さっとゆでる。赤ピーマンはせん切りにする。
- Cを合わせておく。
- 熱したフライパンに油を入れ、①・②を入れ、さっと炒める。
 ブロッコリー・カリフラワーはゆでてあるので、たれを入れたら、強火でさっと炒めるだけにしましょう。
- ③を色よく器に盛る。




じゃがいもとスナップエンドウの鮭マヨ焼き

79kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

じゃがいも	中1/2個(60g)
スナップエンドウ	中4個(20g)
D 紅鮭	15g(15g)
玉ねぎ	少し(6g)
ハーフマヨネーズ	大さじ2(24g)
パセリ	少し(1g)

●作り方

- じゃがいもは厚めのいちよう切り。スナップエンドウは1/2~1/3の大きさに切る。玉ねぎはみじん切りし、水にさらした後、水分を絞っておく。
- じゃがいもはゆでておく。
- Dをボウルで合わせておく。
 鮭の代わりにツナを用いてもOK! ハーフマヨネーズを使用すればエネルギーダウンにもなります。
- 耐熱容器に②と①のスナップエンドウを入れ、上から③をかけ、グリルなどで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- 最後にパセリのみじん切りをちらす。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏肉のくずたき	151	16.7	3.8	11.0	80	1.0	180	0.07	0.10	5	1.6
ブロッコリーのみそ炒め	48	2.8	1.3	7.1	23	0.6	58	0.07	0.10	69	0.6
じゃがいもとスナップエンドウの鮭マヨ焼き	79	3.1	4.6	6.5	9	0.2	19	0.06	0.04	13	0.3
計	512	26.0	10.3	79.9	115	2.2	257	0.24	0.25	87	2.6

そばサラダ

507kcal/食塩相当量2.9g

高野豆腐のチーズカツ キャロットゼリー

そばサラダは、そばと野菜を混ぜることで、ボリューム感があり、満足感があります。副菜は、高野豆腐を豚肉で巻いて、ボリュームアップしました。

高野豆腐はカルシウムが多く含まれているので、ぜひ食べてほしい食品の一つです。



そばサラダ

209kcal/食塩相当量1.5g

●材料[2人分]

ゆでそば	120g×2 (240g)
錦糸卵	1/3個 (20g)
砂糖	ひとつまみ (1g)
塩	少々 (0.6g)
油	少し (1g)
キュウリ	中1/2本 (40g)
人参	小1/2本 (40g)
大根	1.5cm (60g)
A	
だいだい果汁	60cc (60g)
しょうゆ	大さじ1強 (20g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
柚子胡椒	少し (4g)

●作り方

- 1 そばはさつとゆで、水にさらしザルにあげておく。錦糸卵を作っておく。
- 2 キュウリ・人参・大根はピーラーで長めにそぐ。
- 3 2をさつとゆで、冷水にとり、ザルにあげておく。
- 4 大きなボウルで①・③を混ぜる。
- 5 お皿に盛り、食べる直前にAのたれをかける。

野菜をたくさん食べられます。また、野菜を縦に切ることでかみごたえもアップします。お子さんには、マヨネーズベースのたれにしてもよいです。

* Aのたれは、ポン酢でもよいです。柚子胡椒は、大分県特産の香辛料です。



高野豆腐のチーズカツ

230kcal/食塩相当量1.4g

●材料[2人分]

高野豆腐	1枚 (20g)
スライスチーズ	1枚 (20g)
青じそ	2枚 (2g)
塩・こしょう	少々 (0.8g)
豚もも薄切り	20g×2 (40g)
小麦粉	小さじ2 (6g)
溶き卵	適量 (12g)
パン粉	適量 (6g)
揚げ油	適量 (12g)
キャベツ	1枚 (60g)
キュウリ	1/5本 (20g)
ミニトマト	2個 (20g)
レモン果汁	小さじ1弱 (4g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
中濃ソース	大さじ1/2 (10g)

●作り方

- 1 高野豆腐は水につけてもどし、水分を絞っておく。
- 2 高野豆腐を半分に切り、真ん中に切れ目を入れ、チーズを詰め、切り口を覆うように青じそを巻き、塩こしょうする。
- 3 2を豚肉で巻き、塩こしょうする。
- 4 3に小麦粉・卵・パン粉を順につけ、油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- 5 キャベツはせん切り、キュウリは斜め輪切りにする。
- 6 器に野菜を並べ、4のカツを食べやすい大きさに切って盛る。
- 7 野菜にはレモン醤油、カツにはソースをかけて食べる。



キャロットゼリー

68kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

人参	小1/2本 (40g)
みかんジュース	100cc (100g)
アガー	2g (2g)
砂糖	大さじ1・1/2 (14g)
レモン果汁	小さじ1弱 (4g)
B	
プレーンヨーグルト	20cc (20g)
砂糖	小さじ2/3 (2g)

●作り方

- 1 人参はやわらかくゆでる。
- 2 アガーと砂糖を混ぜておく。
- 3 人参とみかんジュースをミキサーによくかける。
- 4 鍋に3を移し、2を入れよく混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め1分は煮る。
- 5 火からおろし、レモン果汁を加え、冷やし固める。
- 6 Bを混ぜ合わせ、5にかけて食べる。

人参をみかんジュースと一緒にゼリーにしました。ヨーグルトをかけるとオレンジと白の2色がキレイです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
そばサラダ	209	8.2	2.2	40.0	38	1.6	316	0.12	0.10	21	1.5
高野豆腐のチーズカツ	230	13.4	14.9	9.5	178	1.1	81	0.20	0.13	17	1.4
キャロットゼリー	68	0.8	0.4	16.4	20	0.1	333	0.04	0.04	17	0.0
計	507	22.4	17.5	65.9	236	2.8	730	0.36	0.27	55	2.9

あじ
鱈の玄米フレーク揚げ537kcal/食塩相当量2.8g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

キャベツの梅かつお和え 根菜ミネストローネスープ

鱈の代わりに白身魚や鶏肉でもOK!

揚げたては玄米コーンフレークのパリパリ感がでて
かみごたえのあるフライになります。

魚が苦手な方に食べてもらいたい一品です。

あじ
鱈の玄米フレーク揚げ 238kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

鱈フィレ	60g×2(120g)
塩	少々(0.6g)
こしょう	少々(0.06g)
おろしニンニク	少し(2g)
カレー粉	少々(0.4g)
小麦粉	適量(10g)
溶き卵	適量(10g)
玄米フレーク	1カップ(40g)
揚げ油	適量(12g)
レタス	中2枚(40g)
赤ピーマン	中1/5個(6g)
カイワレ大根	4g(4g)
A	
かぼす果汁	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)

●作り方

- 鱈フィレは塩・こしょう・おろしニンニクをまぶして少しおく。
- ①にカレー粉をふり、小麦粉・溶き卵・粗く砕いた玄米フレークを順につける。(パン粉の代わりに玄米コーンフレークをまぶす)
- 180℃の油でカラリと揚げる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。赤ピーマンはせん切り。カイワレ大根は根元を切り落として1/2に切り、他の野菜とあわせる。
- ④を盛りつけ、③の鱈を盛りつける。
- 野菜にAをかけて食べる。




キャベツの梅かつお和え 17kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

キャベツ	1枚(80g)
カットわかめ	小さじ1(1g)
梅びしお	小さじ1弱(4g)
B	
かつお節	ふたつまみ(1g)
みりん	少し(1g)

●作り方

- キャベツは短冊切りにし、さつとゆで水分を軽く絞る。カットわかめは水にもどし、水分を絞る。
 キャベツは噛みごたえを残すため、さつとゆで、冷水にくぐらせて、水分を絞りましょう。
- ボウルにBを入れ、①と混ぜ合わせる。




根菜ミネストローネスープ 48kcal/食塩相当量1.1g

●材料[2人分]

ロースハム	1枚(10g)
大根	1cm(40g)
玉ねぎ	中1/4個(40g)
ごぼう	20g(20g)
人参	中1/10本(10g)
トマトホール缶	小2個(40g)
水	400cc(400g)
塩	少々(0.6g)
こしょう	少々(0.06g)
コンソメ	1/2個(3g)
コーン	20g(20g)
パセリ	少々(0.4g)

●作り方

- ロースハム・大根・玉ねぎ・人参は1センチ角、ごぼうは他の野菜と同じ大きさに切り、水につけておく。トマトホールも野菜と同じ大きさに切る。
- 鍋に水・大根・玉ねぎ・人参・ごぼうを入れ、火にかける。
- やわらかくなったら、ロースハム・コンソメ・トマトホール・コーン・塩・こしょうを加え、味を調える。
- できたら、器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。
 根菜をたっぷり入れた、ミネストローネスープです。ハム・コンソメにも塩分があるので味見をして、足りない時に塩を加えましょう。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鱈の玄米フレーク揚げ	238	15.4	9.0	22.5	27	1.0	37	0.09	0.16	8	1.3
キャベツの梅かつお和え	17	1.0	0.1	3.6	22	0.2	5	0.02	0.01	16	0.3
根菜ミネストローネスープ	48	1.9	1.0	8.1	19	0.2	92	0.07	0.03	9	1.1
計	537	21.7	10.7	89.5	71	1.8	134	0.22	0.21	33	2.8