

主食


ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
16	枝豆こんぶおにぎり 	284	5.5	3.2	0.9
10	ごまじゃこチーズごはん 	350	9.9	4.7	1.4
23	鮭じゃこチャーハン 	394	17.8	11.8	1.1
13	豆乳カルボうどん 	446	18.0	21.0	2.8
22	餅もちきつねうどん 	585	15.0	9.3	4.0
7	野菜ジュースのフレンチトースト 	401	16.3	17.7	1.9
19	レンジでつくるオムライス 	495	15.6	20.1	2.1

※「主食＋主菜」や「主菜＋副菜」の場合は索引にはどちらにも記載してあります。


主菜

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
14	あさり入り鉄分たっぷりオムレツ 	250	19.3	16.3	1.2
14	あさりの卵とじ 	154	16.6	7.1	0.8
24	薄切り豚の角煮風 	372	19.1	19.2	4.0
20	簡単！鶏ねぎ蒸し煮 	266	27.1	7.6	5.5
20	がんもの含め煮 	140	9.1	10.7	0.9
15	凍り豆腐とにらの卵とじ 	163	12.0	8.8	2.6
23	鮭じゃこチャーハン 	394	14.8	11.8	1.1
35	山賊焼 	203	13.6	15.3	0.8
11	ししゃもの南蛮漬け 	89	6.5	5.8	1.2
23	しっとり鶏ハム 	137	13.0	7.9	0.8
13	豆乳カルボうどん 	446	18.0	21.0	2.8
11	鶏肉のカレーチーズ焼き 	256	18.0	21.2	0.8
17	ハンバーグフルーツソースがけ (1個) 	140	6.8	8.6	0.7
8	ふわふわ卵焼き 	150	8.2	12.4	0.5
17	ポークチャップ 	227	18.8	9.8	1.2
7	野菜ジュースのフレンチトースト 	401	16.3	17.7	1.9
19	レンジでつくるオムライス 	495	15.6	20.1	2.1
8	レンジでナス肉炒め 	191	11.2	12.8	1.4


※食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれます




朝ごはんレシピ




お弁当レシピ




カルシウムたっぷりレシピ



電子レンジレシピ



鉄分たっぷりレシピ



スポーツにおすすめレシピ

副菜

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
12	青菜とじゃこのマヨ炒め 	68	5.3	4.4	1.1
24	枝豆としらすのオリーブオイル和え 	104	7.1	6.5	0.4
21	キャベツとにんじんのサラダ 	241	6.4	22.1	0.8
15	凍り豆腐とにらの卵とじ 	163	12.0	8.8	2.6
18	小松菜としらすの炒め物 	69	2.4	4.7	1.1
15	小松菜とひじきのごまドレッシング和え 	200	3.7	18.0	0.9
12	小松菜と干しエビのさっぱり和え 	34	2.9	0.8	0.6
9	太陽の力でうまみと栄養たっぷりのドライきのこのみそ汁 	185	16.7	8.3	2.5
9	納豆和え 	55	5.2	2.3	0.7
21	ブロッコリーのツナマヨおかか和え 	136	6.5	10.8	0.3
25	ほうれん草の海苔巻き 	6	0.6	0.1	0.1
18	やみつきピーマン 	147	5.9	12.4	0.3
8	レンジでナス肉炒め 	191	11.2	12.8	1.4

おやつ

ページ	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
27	キャラメルおさつ	239	1.1	9.1	0.1
28	ぎょうざの皮ピザ	98	5.5	4.8	0.6
26	凍り豆腐のクッキー	196	8.0	12.5	0.2
28	にらせんべい※	408	12.4	11.5	0.6
27	レンジでバナナケーキ※	695	8.7	2.2	1.4
29	レンジでミルクくずもち	163	4.7	4.6	0.1

