

らく膳「あじさい」 ふつう食

パッケージ画像



エネルギー:240kcal
塩分相当量:2g基準

鶏肉とカシューナッツ炒め



- 主菜**
○鶏肉と
カシューナッツ炒め
- 副菜**
○チンゲン菜の
中華スープ煮
○さつまいもきんとん
○ピーマン

栄養成分: 熱量:263kcal 食塩相当量:1.5g
(1食あたり) たんぱく質:9.9g

鶏肉の甘酢あんかけ



- 主菜**
○鶏肉の甘酢あんかけ
(フライドポテト)
- 副菜**
○春雨サラダ
○豆腐炒り卵

栄養成分: 熱量:248kcal 食塩相当量:1.8g
(1食あたり) たんぱく質:8.6g

油淋鶏



- 主菜**
○油淋鶏
(小松菜と
春雨のソテー)
- 副菜**
○ひじき煮
○かぼちゃの
ココナッツソース

栄養成分: 熱量:250kcal 食塩相当量:1.6g
(1食あたり) たんぱく質:18.8g

肉団子の中華あん



- 主菜**
○肉団子の黒酢あん
(三種の野菜炒め)
- 副菜**
○もやしのナムル
○麻婆豆腐
○いんげんのコーンソース

栄養成分: 熱量:231kcal 食塩相当量:2.1g
(1食あたり) たんぱく質:11.1g

酢豚



- 主菜**
○酢豚
- 副菜**
○小松菜の辛子和え
○大豆の華サラダ
○大学芋

栄養成分: 熱量:253kcal 食塩相当量:1.5g
(1食あたり) たんぱく質:9.3g

八宝菜



- 主菜**
○八宝菜
- 副菜**
○大学芋
○春雨のチャブチ

栄養成分: 熱量:234kcal 食塩相当量:1.5g
(1食あたり) たんぱく質:6.5g

チンジャオロースー



- 主菜**
○チンジャオロースー
- 副菜**
○ポテトサラダ
○なすのチリソース
○チンゲン菜の
ピリ辛中華

栄養成分: 熱量:246kcal 食塩相当量:2.2g
(1食あたり) たんぱく質:10.9g

厚揚げとなすの四川風



- 主菜**
○厚揚げと
なすの四川風
- 副菜**
○かぼちゃサラダ
○れんこんの塩炒め
○もやしのナムル

栄養成分: 熱量:249kcal 食塩相当量:1.7g
(1食あたり) たんぱく質:10.6g

彩りカルビ焼き



- 主菜**
○彩りカルビ焼き
- 副菜**
○ごぼうの炒り豆腐
○かぼちゃの
ココナッツソース
○ヤングコーン炒め

栄養成分: 熱量:238kcal 食塩相当量:2.0g
(1食あたり) たんぱく質:10.6g

韓国風牛肉と春雨炒め



- 主菜**
○韓国風牛肉と
春雨炒め
(キャベツサラダ)
- 副菜**
○ミルクコーン
○豆腐のチリソース

栄養成分: 熱量:252kcal 食塩相当量:1.7g
(1食あたり) たんぱく質:8.6g

豚肉とねぎ塩焼肉



- 主菜**
○豚肉とねぎ塩焼肉
(キャベツと人参のサラ
ダ)
- 副菜**
○大学芋
○おぐらのコーンソース

栄養成分: 熱量:251kcal 食塩相当量:1.7g
(1食あたり) たんぱく質:12.1g

あじの南蛮漬け



- 主菜**
○あじの南蛮漬け
- 副菜**
○豆腐の中華あん
○いんげんのコーンソース
○さつまいもきんとん

栄養成分: 熱量:241kcal 食塩相当量:1.3g
(1食あたり) たんぱく質:14.3g

ヒレカツの卵とじ



- 主菜**
○ヒレカツの卵とじ
(れんこんの塩炒め)
- 副菜**
○キャベツときのこ和
え
○おぐらのおろしあん

栄養成分: 熱量:245kcal 食塩相当量:2.0g
(1食あたり) たんぱく質:9.4g

つくねと蓮根の煮物



- 主菜**
○つくねと蓮根の煮
物
- 副菜**
○おぐらのおろしあん
○ひじき煮
○かぼちゃのいとこ煮

栄養成分: 熱量:255kcal 食塩相当量:2.0g
(1食あたり) たんぱく質:11.3g

豚の生姜焼き



- 主菜**
○豚の生姜焼き
- 副菜**
○かんも煮
○いんげんのごま和
え

栄養成分: 熱量:232kcal 食塩相当量:1.8g
(1食あたり) たんぱく質:13.1g

白身魚の甘酢あん



- 主菜**
○白身魚の甘酢あん
(青菜のナムル)
- 副菜**
○麻婆豆腐
○アーモンド入り
きんとん

栄養成分: 熱量:250kcal 食塩相当量:1.4g
(1食あたり) たんぱく質:11.9g

たらと小松菜の柚子おろしあん



- 主菜**
○たらと小松菜の
柚子おろしあん
- 副菜**
○なす田菜
○醤油バターコーン
○炊き合わせ

栄養成分: 熱量:244kcal 食塩相当量:1.7g
(1食あたり) たんぱく質:12.0g

さばの照焼き



- 主菜**
○さばの照焼き
(きんぴらごぼう)
- 副菜**
○なすの
胡麻風味お浸し
○里芋の肉味噌あん
○青菜の煮浸し

栄養成分: 熱量:246kcal 食塩相当量:1.9g
(1食あたり) たんぱく質:14.5g

らく膳「あじさい」 ふつう食 一覧表

鶏の照焼き



主菜
○鶏の照焼き
(小松菜と
きのこのお浸し)

副菜
○たらこマカロニ
○なす田菜

栄養成分： 熱量:264kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:15.7g

鶏肉と根菜の煮物



主菜
○鶏肉と根菜の煮物

副菜
○ひじき煮
○さつまいもきんとん
○青菜のしらす和え

栄養成分： 熱量:262kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:12.0g

鶏の唐揚げ



主菜
○鶏の唐揚げ
(キャベツと人参のソ
テー)

副菜
○チリコンカン
○おぐらのコーンソース

栄養成分： 熱量:253kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.4g
たんぱく質:19.8g

白身魚の天ぷら和風あん



主菜
○白身魚の
天ぷら和風あん
(いんげんお浸し)

副菜
○なすの中華味噌和え
○切り干し大根の
ごまマヨサラダ
○ひじき煮

栄養成分： 熱量:264kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:8.5g

豆腐の肉味噌だれ



主菜
○豆腐の肉味噌だれ
(大根煮)

副菜
○ふわふわしんじょ
○春雨サラダ
○ブロッコリーの

栄養成分： 熱量:230kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.2g

豆腐ハンバーグきのこあん



主菜
○豆腐ハンバーグ
(きのこソース)

副菜
○小松菜と茄子の
おろし和え
○和風マカロニサラダ
○根菜の炒め物

栄養成分： 熱量:246kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:8.1g

山形風いも煮



主菜
○山形風いも煮

副菜
○おぐらのコーンソース
○中華春雨サラダ
○おかかうどん

栄養成分： 熱量:246kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.3g
たんぱく質:6.9g

味噌ヒレカツ



主菜
○味噌ヒレカツ
(きんぴらごぼう)

副菜
○青菜としらすの
お浸し
○切干大根の
胡麻酢和え

栄養成分： 熱量:260kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.2g

牛すき煮



主菜
○牛すき煮

副菜
○おぐらのコーンソース
○かぼちゃの
すんだソース

栄養成分： 熱量:241kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:8.0g

和風炊き合せ



主菜
○野菜たっぷり
和風いなり

副菜
○れんこん天ぷら
○炊き合せ
(菜の花お浸し)

副菜
○豚肉ときこの
炒め物
○かぼちゃのいとこ煮
食塩相当量:1.5g

栄養成分： 熱量:254kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:9.8g

イタリアンハンバーグ



主菜
○イタリアンハンバーグ
(ペンネペペロンチーノ)

副菜
○れんこんと人参の
たらこ炒め
○キャベツの洋風煮

栄養成分： 熱量:253kcal (1食あたり) 食塩相当量:2.0g
たんぱく質:13.5g

スパイシーチキン



主菜
○スパイシーチキン
(ペンネペペロンチーノ)

副菜
○三種の野菜炒め
○なすのトマトソース

栄養成分： 熱量:257kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:16.0g

肉じゃが



主菜
○肉じゃが

副菜
○五目厚焼卵
○小松菜のからし和え
○いんげんのお浸し

栄養成分： 熱量:229kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.8g
たんぱく質:8.7g

いわしの生姜煮



主菜
○いわしの生姜煮
(れんこんと
ごぼうの煮物)

副菜
○がんと煮
○人参のたらこ炒め
○小松菜と
春雨のサラダ

栄養成分： 熱量:244kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:15.5g

さんまの蒲焼風



主菜
○さんまの蒲焼風
(ごぼうと
れんこんの煮物)

副菜
○中華春雨サラダ
○かぼちゃサラダ
○菜の花のお浸し

栄養成分： 熱量:256kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:8.8g

ヒレカツ&オムレツ



主菜
○ヒレカツ&オムレツ
(スパゲティ
ペペロンチーノ)

副菜
○人参のマリネ
○ヤングコーンの

栄養成分： 熱量:264kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:9.5g

マヨたまフライ



主菜
○マヨたまフライ
(きのこの
ペペロンチーノ/パスタ)

副菜
○キャベツの洋風和え
○人参のたらこ炒め

栄養成分： 熱量:250kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.5g
たんぱく質:7.5g

デミグラスハンバーグ



主菜
○デミグラスハンバーグ
(パンネ)

副菜
○いんげんのコーンソース
○なすのトマトソース
○キャベツときのこのソテー

栄養成分： 熱量:238kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:12.3g

さばの味噌煮



主菜
○さばの味噌煮
(おかかうどん)

副菜
○切干大根の白煮
○コーンの和風コンソメ
○野菜炒め

栄養成分： 熱量:262kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:17.8g

赤魚の煮付け



主菜
○赤魚の煮付け
(揚げなす、人参煮)

副菜
○ミルクコン
○タラモサラダ
○小松菜と
チキンソテー

栄養成分： 熱量:222kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.4g
たんぱく質:12.4g

さわらの西京焼き



主菜
○さわらの西京焼き
(小松菜と
きのこのお浸し)

副菜
○切り干し大根の
ごまマヨサラダ
○かぼちゃのいとこ煮
○れんこんの梅和え

栄養成分： 熱量:242kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:16.9g

チキン&ハンバーグ



主菜
○ハンバーグ
オニオンソース
(ほうれん草と
きのこのソテー)

副菜
○チキンのハーブ焼
(ナポリタンスパゲティ)

副菜
○人参のマリネ

栄養成分： 熱量:256kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.6g
たんぱく質:14.2g

ビーフシチュー



主菜
○ビーフシチュー

副菜
○ヤングコーンの
マスタードソテー
○切り干し大根の
ごまマヨサラダ

栄養成分： 熱量:259kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.9g
たんぱく質:8.4g

ホイコーロー



主菜
○ホイコーロー
(ブロッコリーの
ガーリックソース)

副菜
○えびのチリソース
○ポテトサラダ

栄養成分： 熱量:241kcal (1食あたり) 食塩相当量:1.7g
たんぱく質:10.4g