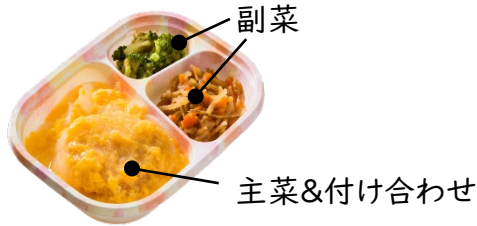


# らく膳「あじさい」 やわらか食

パッケージ画像



エネルギー：200kcal、たんぱく質：9g基準



**豚肉の生姜焼き**  
主菜：豚肉の生姜焼き  
副菜：ほうれん草のツナ和え  
副菜：さつまいものレモン煮  
[エネルギー] 211kcal [たんぱく質] 9.7g  
[食塩相当量] 1.1g



**イタリアンハンバーグ**  
主菜：イタリアンハンバーグ  
副菜：チーズソースマカロニ  
副菜：ほうれん草と炒り卵のソテー  
[エネルギー] 246kcal [たんぱく質] 10.4g  
[食塩相当量] 1.1g



**ホワイトシチュー**  
主菜：ホワイトシチュー  
副菜：キャベツとツナの和え物  
副菜：かぼちゃのそぼろあん  
[エネルギー] 219kcal [たんぱく質] 10.1g  
[食塩相当量] 1.1g



**あじの南蛮漬け**  
主菜：あじの南蛮漬け  
副菜：大根の肉味噌  
副菜：いんげん豆の和え物  
[エネルギー] 197kcal [たんぱく質] 9.9g  
[食塩相当量] 1.5g



**さばつみれと大根煮物**  
主菜：さばつみれと大根煮物  
副菜：オクラのおかか和え  
副菜：さつまいものレモン煮  
[エネルギー] 192kcal [たんぱく質] 10.1g  
[食塩相当量] 1.3g



**さばの味噌煮**  
主菜：さばの味噌煮  
副菜：キャベツと炒り卵の和風コンソメ  
副菜：たらのポテトサラダ  
[エネルギー] 259kcal [たんぱく質] 10.0g  
[食塩相当量] 1.7g



**さんまの照り煮**  
主菜：さんまの照り煮  
副菜：野菜大豆煮  
副菜：なすのごま味噌かけ  
[エネルギー] 184kcal [たんぱく質] 8.1g  
[食塩相当量] 1.4g



**白身魚の天ぷら**  
主菜：白身魚の天ぷら  
副菜：かぼちゃのごま和え  
副菜：ひじきの煮物  
[エネルギー] 243kcal [たんぱく質] 8.5g  
[食塩相当量] 1.4g



**かつとじ煮**  
主菜：かつとじ煮  
副菜：きんぴらごぼう  
副菜：ブロッコリーのおかか和え  
[エネルギー] 230kcal [たんぱく質] 9.5g  
[食塩相当量] 1.8g



**牛すき煮**  
主菜：牛すき煮  
副菜：かぼちゃのずんだソース  
副菜：オクラの中華和え  
[エネルギー] 190kcal [たんぱく質] 8.4g  
[食塩相当量] 1.6g



**牛焼肉**  
主菜：牛焼肉  
副菜：かぼちゃのホワイトソース  
副菜：ほうれん草のきのこあんかけ  
[エネルギー] 176kcal [たんぱく質] 8.7g  
[食塩相当量] 1.2g



**鶏と野菜の煮物**  
主菜：鶏と野菜の煮物  
副菜：菜の花とひじきの和風和え  
副菜：さつまいもの甘煮  
[エネルギー] 188kcal [たんぱく質] 8.8g  
[食塩相当量] 1.7g



**にしんの煮付け**  
主菜：にしんの煮付け  
副菜：田菜なす  
副菜：ポテトサラダ  
[エネルギー] 196kcal [たんぱく質] 9.4g  
[食塩相当量] 1.5g



**白身魚の中華あん**  
主菜：白身魚の中華あん  
副菜：なすのそぼろあんかけ  
副菜：ブロッコリーのカレーマヨ  
[エネルギー] 214kcal [たんぱく質] 10.9g  
[食塩相当量] 1.8g



**オムレツトマトソース**  
主菜：オムレツトマトソース  
副菜：ツナクリームマカロニ  
副菜：ほうれん草のバターソース  
[エネルギー] 201kcal [たんぱく質] 9.9g  
[食塩相当量] 1.2g



**洋食プレート**  
主菜：洋食プレート (ポロチニ・パスタ)  
副菜：ほうれん草と人参のコンソメソテー風  
副菜：じゃがいものミルク煮  
[エネルギー] 200kcal [たんぱく質] 9.2g  
[食塩相当量] 1.7g



**鶏の照焼き風**  
主菜：鶏の照焼き風  
副菜：明太マカロニ  
副菜：チンゲン菜と炒り卵の和え物  
[エネルギー] 208kcal [たんぱく質] 9.0g  
[食塩相当量] 1.4g



**肉じゃが**  
主菜：肉じゃが  
副菜：キャベツとじゃこの和え物  
副菜：オクラのうま塩和え  
[エネルギー] 189kcal [たんぱく質] 9.4g  
[食塩相当量] 1.5g



**ねぎ塩豚ロース**  
主菜：ねぎ塩豚ロース  
副菜：ほうれん草のごま和え  
副菜：さつまいもの蜜煮  
[エネルギー] 165kcal [たんぱく質] 9.4g  
[食塩相当量] 1.3g



**豚肉の味噌漬け焼き**  
主菜：豚肉の味噌漬け焼き  
副菜：ブロッコリーの卵あんかけ  
副菜：ポテトサラダ  
[エネルギー] 206kcal [たんぱく質] 8.9g  
[食塩相当量] 1.1g



**厚揚げの彩り炒め**  
主菜：厚揚げの彩り炒め  
副菜：かぼちゃ煮  
副菜：ほうれん草の卵和え  
[エネルギー] 185kcal [たんぱく質] 8.5g  
[食塩相当量] 1.2g



**麻婆豆腐**  
主菜：麻婆豆腐  
副菜：ほうれん草のツナクリーム和え  
副菜：白菜人参の甘酢あん  
[エネルギー] 183kcal [たんぱく質] 10.1g  
[食塩相当量] 1.4g



**おでん**  
主菜：おでん  
副菜：かぼちゃのずんだソース  
副菜：しらす入り卵蒸し  
[エネルギー] 194kcal [たんぱく質] 9.3g  
[食塩相当量] 1.2g



**豆腐バーグ**  
主菜：豆腐バーグ  
副菜：マカロニたらマヨソース  
副菜：きんぴらごぼう  
規格 165gX10/2  
[エネルギー] 247kcal [たんぱく質] 8.6g  
[食塩相当量] 1.8g