

栄養価・索引 (五十音順) 栄養価は全て1人分

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)
23	アスパラとキャベツのソテー	99	2.5	8.3	1.0
18	味つけ卵(しょうゆ味)	135	7.3	5.6	2.8
18	味つけ卵(みそ味)	130	8.1	6.6	2.4
19	あぶたま煮	175	12.3	12.6	1.9
8	ウインナー炒め	97	3.5	7.5	0.6
18	うずらの卵のカレー煮	102	6.1	8.5	1.0
2	梅おかか和え	14	1.0	0.3	0.3
20	おとし卵の貝だくさんみそ汁	134	8.5	6.2	1.0
13	カジキのオイスターソース炒め	275	10.7	14.8	1.4
13	カジキの照り焼き	125	9.6	7.3	1.1
24	かぼちゃの茶巾	39	0.6	0.2	0
23	きゅうりのおかか炒め	64	2.9	5.2	0.4
21	魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き	81	3.8	4.4	0.9
25	きんぴらごぼう	64	0.9	2.6	0.8
22	小松菜としらす干しの炒め物	64	2.8	5.3	0.4
12	サケの磯部マヨ焼き	121	11.5	5.3	0.6
16	ささみのマヨネーズフライ	289	10.8	25.5	0.7
24	さつまいもの煮物	75	1.0	0.3	1.1
14	サバのケチャップ煮	219	13.2	15.4	1.0
24	じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め	53	0.8	2.6	0.5
15	スパイシーチキン	226	12.7	18.7	0.4

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)
7	卵焼き	220	12.8	16.2	1.3
18	たまねぎ入り卵焼き	179	10.7	12.9	0.8
12	タラのピザ焼き	92	11.7	2.2	0.7
21	ちくわのピカタ	192	11.7	13.6	1.1
15	照り焼きチキン	237	13.4	13.4	2.7
20	トマトと卵の炒め物	215	11.3	16.0	1.1
14	ドフイカレー	402	11.4	12.6	0.9
16	鶏むね肉のケチャマヨ和え	197	8.8	15.3	0.8
23	にんじんのマヨネーズ炒め	62	0.4	5.4	0.3
21	ハムカップマヨコーン・チーズ焼き	130	4.0	8.9	0.8
25	ひじきのサラダ	26	1.2	1.2	0.5
22	ピーマンとコーンの炒め物	64	0.7	5.2	0.4
23	ピーマンとにんじんの塩昆布和え	7	0.1	0	0.2
17	豚肉の梅しそ巻き	156	6.9	12.7	0.2
17	豚肉のから揚げ	192	0.6	12.7	1.4
22	ブロッコリーサラダ	32	1.7	1.5	1.0
19	ブロッコリーとポテトの卵焼き	189	11.9	10.9	1.0
22	ブロッコリーの辛きんぴら	46	1.9	3.3	0.3
24	ポテコーン	62	1	3.3	0.4
21	野菜のベーコン巻き	92	5.9	5.4	0.8

※食塩相当量には、煮汁やつけ汁の塩分量も含まれています。