

レシピ献立の栄養価(1人分)

献立名	エネルギー(kcal)	塩分(g)
すじ切り豚カツ	353	0.8
ミルフィーユ豚カツ	353	0.8
豚肉の生姜焼き	319	1.4
ねぎの豚肉巻き焼き	206	1.1
たたき鶏肉ソテー	103	0.6
鶏肉のポークチップ風	142	1.3
から揚げのおろし煮	253	2.2
筑前煮	186	2.3
切り干し大根の煮物	128	1.5
まきまきレタス	102	0.3
きゅうりとわかめの酢の物	32	1.6
なすのごま和え	39	0.6
エリンギのソテー	35	0.3
やわらかきんぴらごぼう	66	0.6
もやしナムル	64	0.8
さつまいものおろし和え	137	0.4
やわらかもち	188	1.8
じゃこの酢びたし	65	1.0