

栄養価一覧

種類	No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	無機質		ビタミン			
								カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
主食	ごはん	1 黒豆ごはん	441	12.9	4.5	83.8	3.7	43	1.9	1	0.22	0.08	1
		2 ひよこ豆入りドライカレー	789	25.2	16.4	127.7	7.7	74	4.4	193	0.51	0.22	12
		3 とろろ麦ごはん	565	13.7	1.8	122.4	6.6	41	2.0	18	0.25	0.09	7
		4 ビビンバ丼	746	30.4	24.9	92.5	3.8	101	4.7	452	0.53	0.61	29
	パン	5 フレンチトースト	365	13.1	11.3	53.7	2.6	142	1.3	103	0.15	0.30	37
		6 野菜パスタ	493	19.2	10.0	76.9	4.0	63	2.2	68	0.25	0.15	18
		7 くみ上げ湯波とほうれん草のパスタ	535	19.4	25.6	49.8	4.0	98	4.2	254	0.26	0.17	18
		8 じゃがいも入り焼きそば	489	15.2	13.5	73.3	5.0	59	1.6	10	0.27	0.13	33
主菜	肉	9 とちぎゆめボークの生姜焼き	294	22.4	14.4	15.5	1.8	32	1.1	29	0.95	0.26	27
		10 鶏ひき肉の野菜巻き	215	22.0	6.7	14.5	1.7	36	0.9	335	0.14	0.21	7
		11 レバニラ炒め	214	16.9	10.6	12.1	2.4	37	9.7	9,360	0.30	2.62	26
		12 チーズハンバーグ きのこソテー添え	391	20.7	24.0	24.0	4.8	100	2.0	52	0.40	0.49	6
		13 ビーフトマト煮	326	21.2	21.5	10.2	2.2	25	3.0	50	0.16	0.29	12
		14 佐野黒から揚げ	412	21.0	27.8	15.6	0.2	21	1.2	51	0.13	0.20	6
		15 にら餃子	314	10.9	19.4	20.9	2.0	34	0.9	49	0.33	0.14	20
		16 豚キムチ餃子	314	10.8	19.4	20.6	1.8	32	0.9	24	0.32	0.14	11
		17 しそ餃子	264	10.6	14.4	20.0	1.7	36	0.9	48	0.32	0.13	11
		18 チーズ餃子	304	12.8	17.6	20.7	1.7	121	0.8	67	0.26	0.20	18
		19 ほうれん草餃子	265	11.0	14.5	19.9	2.1	31	1.5	144	0.35	0.19	16
	魚	20 えび餃子	199	13.1	5.8	21.0	1.4	54	1.1	1	0.05	0.04	14
		21 さわらの味噌焼き	126	12.7	6.1	3.1	0.2	13	0.7	7	0.06	0.22	0
		22 フィッシュグリル ラタトゥイユ風	181	16.2	4.4	19.1	2.1	42	0.7	41	0.17	0.14	68
		23 ヤシオマスのゆずポン酢かけ	204	21.5	4.8	15.5	1.7	41	0.6	35	0.29	0.14	41
		24 キングサーモンの味噌マヨ焼き	282	24.3	19.6	3.2	1.0	34	0.6	177	0.16	0.16	22
		25 いわしの煮付け 大根おろし添え	91	9.0	4.3	3.3	1.7	150	1.3	7	0.03	0.14	6
		26 さばのカレー風味ソテー	229	17.2	16.0	1.4	0.4	13	1.4	46	0.18	0.27	1
		27 白身魚のアクアパッツァ	198	16.7	8.6	8.6	2.1	57	1.3	54	0.15	0.17	62
		28 鮭のホイル焼き	134	18.9	3.4	4.1	1.0	21	0.6	81	0.15	0.20	4
		29 モロフライ トマトソースかけ	425	20.6	28.9	18.5	2.1	33	1.6	254	0.12	0.14	12
		30 鮎の南蛮漬け	328	19.5	20.1	14.4	1.6	270	1.2	140	0.19	0.18	32
	卵	31 那須御養卵の目玉焼き	85	6.2	6.2	0.2	0.0	26	0.9	75	0.03	0.22	0
		32 オープンオムレツ	149	11.2	9.5	3.7	0.7	77	1.2	112	0.05	0.26	16
		33 にら玉	231	11.6	16.4	7.0	2.2	73	2.5	265	0.08	0.44	10
		34 トマト入りスクランブルエッグ	206	13.2	14.4	4.3	0.9	79	2.7	213	0.10	0.47	11
	大豆・大豆製品	35 肉豆腐	202	16.2	10.3	10.2	2.0	110	2.5	220	0.13	0.17	11

種類	No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	無機質		ビタミン			
								カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
副菜	煮物	36 ジャがいもの煮物	178	6.7	5.7	24.7	2.6	29	0.8	147	0.23	0.08	28
		37 小松菜と油揚げの煮浸し	81	4.0	3.6	6.3	1.3	137	2.1	156	0.06	0.10	23
		38 がんもどきと野菜の煮物	123	7.0	4.6	14.9	4.4	90	2.1	221	0.07	0.14	3
		39 中山かぼちゃのいとし煮	98	2.0	0.3	22.2	2.8	12	0.6	198	0.05	0.06	26
		40 ひじきと厚揚げの煮物	133	6.7	7.8	9.5	3.1	179	4.4	23	0.05	0.06	1
		41 ミートボールと野菜の中華煮	201	10.1	11.7	13.7	2.0	50	1.1	69	0.09	0.16	31
		42 さつまいものレモンバター煮	161	0.7	4.4	30.2	1.8	28	0.4	28	0.07	0.02	16
		43 親子煮	158	16.8	6.0	7.0	0.9	41	1.3	98	0.09	0.29	6
		44 湯波とじゃがいもの煮物	149	9.6	5.9	13.8	1.6	50	1.6	1	0.11	0.06	26
		45 インド煮	254	13.1	11.7	23.5	2.5	62	1.7	222	0.27	0.20	20
	炒め物	46 小松菜とえびの卵炒め	227	19.5	11.8	9.7	1.6	206	4.1	283	0.14	0.36	32
		47 炒り豆腐	153	11.9	7.2	9.3	1.0	78	1.5	108	0.11	0.16	6
		48 ほうれん草とコーンのソテー	38	1.8	1.2	5.5	1.6	29	1.2	244	0.08	0.12	19
	和え物	49 ほうれん草とカッテージチーズのごまドレッシング和え	34	3.6	0.9	3.4	1.7	38	1.2	216	0.07	0.14	21
		50 オクラともやしのおかか和え	18	1.9	0.1	3.0	1.8	28	0.3	14	0.04	0.05	6
		51 小松菜とツナのマスタード和え	41	5.2	1.1	3.1	1.5	145	2.6	210	0.09	0.12	31
		52 ブロッコリーのピーナッツ和え	64	5.0	2.9	6.9	3.9	34	0.9	54	0.13	0.17	96
		53 青菜としらす干しの和え物	22	3.1	0.3	2.2	1.8	44	1.3	225	0.08	0.13	22
		54 アボカドとトマトのえごま油和え	143	2.1	12.5	8.2	3.7	12	0.6	48	0.10	0.13	24
	サラダ	55 キャベツのコールスロー	102	1.2	7.7	7.2	1.6	33	0.3	116	0.04	0.04	28
		56 かんぴょうのサラダ	101	3.0	5.9	9.5	1.9	66	0.7	34	0.03	0.02	3
		57 さつまいものサラダ	134	0.7	4.9	22.1	1.6	25	0.4	3	0.06	0.01	13
		58 マカロニサラダ	113	2.5	7.0	12.4	0.9	9	0.2	77	0.06	0.03	5
		59 海藻サラダ	64	3.7	3.0	6.9	1.8	66	0.5	65	0.05	0.07	12
		60 ポテトサラダ	80	1.7	2.4	13.1	1.5	15	0.4	84	0.07	0.04	22
		61 温野菜 レモンドレッシングかけ	184	3.8	8.4	24.0	4.5	33	0.8	401	0.14	0.14	75
		62 いんげんとツナのサラダ	84	3.7	6.5	3.9	1.7	20	0.5	21	0.06	0.08	3
		63 かぼちゃとくるみのサラダ	191	3.3	9.4	25.8	4.0	27	0.9	265	0.09	0.09	34
		64 花野菜カレーマリネ	21	2.2	0.2	3.5	2.3	21	0.6	21	0.06	0.09	60
	その他	65 温野菜の鶏そぼろあんかけ	106	4.5	0.8	19.7	2.7	19	0.5	204	0.07	0.08	30
		66 温泉卵	78	6.5	5.2	0.6	0.0	27	1.0	75	0.03	0.22	0
		67 湯波入りあんかけ茶碗蒸し	114	8.8	5.8	4.3	0.1	37	1.2	81	0.04	0.24	0
		68 彩り野菜のピクルス	60	0.6	0.1	14.2	1.1	17	0.2	22	0.04	0.03	54
		69 ほうれん草のキッシュ	94	2.4	7.8	3.4	0.4	22	0.2	44	0.03	0.04	4
		70 いもフライ	302	4.4	16.3	33.8	2.0	20	1.0	10	0.13	0.07	34
		71 ベーコンとアスパラのグラタン	395	18.3	24.6	24.4	2.9	169	1.9	193	0.29	0.46	32

種類	No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	無機質		ビタミン			
								カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)
汁物	和風	72 すいとん	151	3.9	0.8	30.1	2.2	42	0.8	146	0.05	0.06	9
		73 具だくさん味噌汁	75	3.2	0.7	14.6	3.1	42	0.8	114	0.06	0.06	17
		74 あさりの味噌汁	27	2.8	0.5	2.9	0.4	33	1.4	7	0.01	0.06	2
		75 ほうれん草の味噌汁	28	2.5	0.6	3.3	1.3	26	1.0	105	0.04	0.08	11
		76 にらともやしの味噌汁	28	2.4	0.7	3.5	1.3	24	0.6	58	0.02	0.06	5
		77 けんちん汁	118	6.2	6.0	7.4	1.9	73	1.2	108	0.10	0.09	5
	洋風	78 パンプキンスープ	142	4.8	5.2	19.0	1.9	129	0.4	208	0.08	0.20	24
		79 ポトフ	258	15.5	11.6	21.7	2.7	27	1.0	320	0.19	0.17	30
		80 コンソメスープ	60	1.9	4.1	4.3	0.8	14	0.2	77	0.07	0.03	8
		81 ボークビーンズ	222	10.6	8.3	25.7	4.0	54	1.1	123	0.22	0.08	7
		82 チキンスープ	61	4.0	3.0	4.4	1.0	20	0.3	81	0.04	0.05	13
		83 コーンスープ	94	4.0	4.0	10.8	0.7	112	0.2	41	0.05	0.17	3
		84 トマトとあさりのスープ	54	4.0	0.6	8.4	1.4	33	3.9	30	0.05	0.04	7
		85 益子のビルマ汁	241	7.8	14.2	21.0	5.1	50	1.5	214	0.32	0.16	29
	中華風	86 肉団子とほろさめのスープ	226	13.5	10.4	16.0	1.9	52	1.1	217	0.40	0.23	9
		87 餃子スープ	125	5.5	4.2	17.1	1.4	42	0.7	152	0.30	0.12	18
		88 はるさめとこのスープ	93	3.1	3.2	13.2	2.1	16	0.4	144	0.37	0.14	1
その他		89 いちごミルク	278	7.6	7.7	46.8	1.6	241	0.4	77	0.11	0.32	69
		90 ブルーンヨーグルト	82	4.5	0.2	15.7	0.6	122	0.2	12	0.04	0.16	1
		91 ブルーベリーヨーグルト	94	4.4	0.2	18.5	0.6	121	0.1	0	0.03	0.15	0
		92 プロセスチーズ	68	4.5	5.2	0.3	0.0	126	0.1	52	0.01	0.08	0
		93 キウイフルーツ	27	0.5	0.1	6.8	1.3	17	0.2	3	0.01	0.01	35
		94 りんご	31	0.1	0.2	8.1	1.0	2	0.1	1	0.01	0.01	3
		95 なし	22	0.2	0.1	5.7	0.5	1	0.0	0	0.01	0.00	2
		96 巨峰	30	0.2	0.1	7.9	0.3	3	0.1	1	0.02	0.01	1
		97 バイナップル	21	0.2	0.0	5.5	0.5	4	0.1	1	0.04	0.01	14
		98 ごはん	504	7.5	0.9	111.3	0.9	9	0.3	0	0.06	0.03	0
		99 食パン(いちごジャム)	545	16.3	7.6	102.9	4.5	44	1.0	0	0.13	0.08	3
		100 食パン(マーマレード・マーガリン)	561	16.3	13.5	93.4	4.2	45	0.9	2	0.13	0.07	1
		101 ロールパン(いちごジャム)	266	6.2	5.4	48.2	1.6	29	0.5	1	0.06	0.04	3
		102 ヨーグルト	67	4.3	0.2	11.9	0.0	120	0.1	0	0.03	0.15	0
		103 オレンジ	21	0.4	0.0	5.3	0.5	11	0.1	5	0.03	0.02	27
		104 グレープフルーツ	13	0.3	0.0	3.4	0.2	5	0.0	0	0.02	0.01	13
		105 パナナ	77	1.0	0.2	20.3	1.0	5	0.3	5	0.05	0.04	14
		106 オレンジジュース	84	1.4	0.2	21.4	0.4	18	0.2	8	0.14	0.04	84