

☆ふるる栄養価一覧 お粥

※この数値は理論値です。

献立名	内容量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ふるる粥	61	39	1.0	1.5	5.8	0.2

☆ふるる栄養価一覧 主菜

※この数値は理論値です。

献立名	内容量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
雪花豆腐ふるる	61	61	3.1	2.2	7.3	0.4
八宝菜ふるる	61	77	5.8	2.9	6.4	0.7
さばの味噌煮ふるる	61	136	6.4	8.6	7.5	0.5
高野豆腐煮ふるる	61	58	3.0	2.2	7.4	0.1
親子煮ふるる	61	78	4.3	3.4	7.1	0.3
煮豚ふるる	61	102	7.6	4.3	7.6	0.3
大豆梅肉煮ふるる	61	75	4.7	2.7	8.4	0.2
鮭の塩焼きふるる	61	82	8.1	2.6	6.0	0.7
鶏肉の香味焼きふるる	61	117	7.1	6.0	7.9	0.5
がんもの煮物ふるる	61	70	3.1	3.3	7.9	0.3
鶏の照り煮ふるる	61	115	7.0	5.9	8.0	0.4
酢豚ふるる	61	86	4.4	3.2	9.3	0.3
鮭の煮付けふるる	61	82	7.6	2.5	7.1	0.4
牛肉甘辛煮ふるる	61	78	4.3	3.1	7.8	0.3
豆腐ハンバーグふるる	61	65	3.4	2.8	7.0	0.3
焼き豆腐煮ふるる	61	77	4.2	3.3	7.2	0.4
海老チリふるる	61	82	6.3	2.4	8.8	0.5
筑前煮ふるる	61	72	3.6	2.9	7.7	0.3
うの花炒りふるる	61	61	2.6	2.2	7.7	0.2
豚肉生姜焼ふるる	61	99	5.8	3.6	10.1	0.7
アジの当座煮ふるる	61	70	5.6	2.0	7.0	0.3
大豆五目煮ふるる	61	75	4.3	2.8	8.1	0.3
白身魚の潮煮ふるる	61	87	6.9	3.7	6.1	0.5
鶏肉と野菜味噌煮ふるる	61	76	4.0	3.2	7.8	0.3
野菜入り卵焼きふるる	61	68	3.9	2.7	6.9	0.2
すき焼き風ふるる	61	73	3.9	2.9	7.2	0.3
鮭の味噌焼きふるる	61	100	8.5	2.8	9.6	0.7
厚揚げ煮ふるる	61	82	4.4	4.1	6.9	0.3
肉じゃがふるる	61	73	3.4	2.6	9.1	0.4
マーボー豆腐ふるる	61	81	3.8	3.7	8.1	0.4
<b>【主菜ふるる平均】</b>	61	82	5.0	3.4	7.7	0.4

☆ふるる栄養価一覧 副菜

※この数値は理論値です。

献立名	内容量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
菜の花生姜醤油和えふるる	61	63	4.0	1.5	9.3	0.7
茄子の甘酢ふるる	61	54	2.0	1.5	8.5	0.2
白和えふるる	61	69	3.9	2.2	8.7	0.5
ひじき煮ふるる	61	53	3.1	1.4	7.6	0.4
ほうれん草のごま和えふるる	61	78	5.0	2.8	8.9	0.6
ねぎの酢味噌和えふるる	61	63	2.9	1.4	9.7	0.4
チンゲン菜のおかか和えふるる	61	62	3.4	1.9	8.4	0.8
小松菜わさび醤油和えふるる	61	53	3.1	1.4	8.0	0.7
茄子煮ふるる	61	53	1.9	1.4	8.4	0.3
ぜんまい煮ふるる	61	60	2.5	2.3	7.7	0.3
さつま芋煮ふるる	61	74	2.0	1.4	13.3	0.3
キャベツのおかか和えふるる	61	58	3.3	1.4	8.6	0.6
大根煮ふるる	61	56	2.5	2.0	7.2	0.3
ほうれん草と卵の煮浸しふるる	61	60	3.6	2.1	7.2	0.4
じゃがいもカレー煮ふるる	61	62	2.4	2.0	8.8	0.3
ほうれん草としめじ和えふるる	61	62	3.3	1.5	9.8	0.7
ごぼう煮ふるる	61	63	2.5	1.7	10.0	0.3
白菜と春菊のごま和えふるる	61	74	3.3	2.7	9.8	0.6
キャベツと赤パプリカ炒めふるる	61	53	2.4	2.1	6.4	0.4
昆布煮ふるる	61	70	2.8	3.4	7.2	0.3
ほうれん草ピーナツ和えふるる	61	82	5.3	3.1	9.1	0.5
ふきの煮物ふるる	61	57	2.2	2.2	7.3	0.3
五目金平ふるる	61	88	3.8	3.3	11.1	0.5
菜種和えふるる	61	69	3.9	1.5	10.8	0.6
小松菜のごま和えふるる	61	82	3.9	3.4	9.4	0.5
炒り大根ふるる	61	72	2.8	2.2	10.0	0.6
チンゲン菜の辛子和えふるる	61	68	4.1	1.7	9.6	0.6
南瓜煮ふるる	61	68	2.2	1.5	11.4	0.4
キャベツのごま味噌和えふるる	61	68	2.8	2.6	8.9	0.3
ほうれん草とベーコン炒めふるる	61	74	3.4	3.4	8.2	0.7
<b>【副菜ふるる平均】</b>	61	66	3.1	2.1	9.0	0.5

☆ふるる栄養価一覧 栄養ふるる

※この数値は理論値です。

献立名	内容量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
練乳ふるる	115	144	4.8	4.2	21.8	0.2
コーヒーふるる	115	175	7.4	4.6	26.9	0.1
抹茶ふるる	115	160	6.1	4.7	23.7	0.2
白ごまふるる	115	179	7.1	7.5	21.1	0.2
黒ごまふるる	115	171	6.8	6.7	21.5	0.2
ココアふるる	120	193	8.4	5.2	28.9	0.2
いちごふるる	115	146	4.9	4.4	22.6	0.2
きなこ羊羹ふるる	120	143	7.7	3.4	20.9	0.1
<b>【栄養ふるる平均】</b>	<b>116</b>	<b>164</b>	<b>6.7</b>	<b>5.1</b>	<b>23.4</b>	<b>0.2</b>

☆水分補給等ふるる栄養価一覧

※この数値は理論値です。

献立名	内容量(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
味噌汁	100	48	4.0	0.4	7.1	0.8
麦茶	100	3	0.0	0.0	1.1	0.0
水分補給	100	84	0.0	0.0	21.7	0.1