



栄養価一覧表

(※この数値は理論値です。)

ふるる栄養価一覧 お粥

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
ふるる粥	31kcal	0.9	0.6	5.8	0.1

ふるる栄養価一覧 主菜

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
雪花豆腐ふるる	62kcal	3.0	2.3	7.7	0.4
八宝菜ふるる	78kcal	5.7	3.2	6.8	0.7
さばの味噌煮ふるる	104kcal	7.2	4.9	8.0	0.5
高野豆腐煮ふるる	60kcal	2.9	2.3	7.3	0.1
親子煮ふるる	79kcal	4.2	3.5	7.5	0.3
煮豚ふるる	103kcal	7.5	4.4	8.0	0.3
大豆梅肉煮ふるる	73kcal	4.6	2.8	8.2	0.2
鮭の塩焼きふるる	80kcal	7.4	2.6	6.4	0.7
鶏肉の香味焼きふるる	118kcal	7.0	6.1	8.3	0.5
がんもの煮物ふるる	65kcal	3.1	3.0	6.6	0.2
鶏の照り煮ふるる	116kcal	6.9	6.0	8.4	0.4
酢豚ふるる	87kcal	4.3	3.3	9.7	0.3
鮭の煮付けふるる	83kcal	7.5	2.6	7.5	0.4
牛肉甘辛煮ふるる	79kcal	4.2	3.2	8.2	0.3
豆腐ハンバーグふるる	66kcal	3.2	3.0	7.4	0.3
焼き豆腐煮ふるる	78kcal	4.1	3.4	7.6	0.4
海老チリふるる	83kcal	6.2	2.5	9.2	0.5
筑前煮ふるる	73kcal	3.5	3.0	7.9	0.3
うの花炒りふるる	62kcal	2.5	2.3	7.9	0.2
豚肉生姜焼ふるる	100kcal	5.7	3.7	10.5	0.7
アジの当座煮ふるる	79kcal	6.0	2.8	7.5	0.2
大豆五目煮ふるる	74kcal	4.1	2.9	8.4	0.3
鯛の潮煮ふるる	78kcal	6.4	2.9	6.5	0.4
鶏肉と野菜味噌煮ふるる	77kcal	3.9	3.3	8.0	0.3
野菜入り卵焼きふるる	69kcal	3.7	2.8	7.1	0.2
すき焼き風ふるる	74kcal	3.8	3.0	7.6	0.3
鮭の味噌焼きふるる	98kcal	8.0	2.8	10.0	0.7
厚揚げ煮ふるる	83kcal	4.3	4.2	7.3	0.3
肉じゃがふるる	74kcal	3.3	2.7	9.4	0.4
マーボー豆腐ふるる	82kcal	3.7	3.8	8.5	0.4
【主菜ふるる平均】	81kcal	4.9	3.3	8.0	0.4

ふるる栄養価一覧 副菜

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
菜の花生姜醤油和えふるる	64kcal	3.8	1.6	9.7	0.7
茄子の甘酢ふるる	55kcal	1.8	1.6	8.9	0.2
白和えふるる	70kcal	3.7	2.3	9.1	0.5
ひじき煮ふるる	55kcal	3.1	1.6	8.6	0.4
ほうれん草のごま和えふるる	78kcal	4.3	2.9	9.5	0.6
ねぎの酢味噌和えふるる	64kcal	2.7	1.5	10.1	0.4
チンゲン菜のおかか和えふるる	61kcal	3.1	1.9	8.5	0.7
小松菜わさび醤油和えふるる	55kcal	2.9	1.5	8.5	0.7
茄子煮ふるる	54kcal	1.8	1.5	8.8	0.3
ぜんまい煮ふるる	61kcal	2.4	2.4	8.1	0.3
さつまい煮ふるる	75kcal	1.9	1.5	13.7	0.3
キャベツのおかか和えふるる	59kcal	3.1	1.5	9.0	0.6
大根煮ふるる	57kcal	2.4	2.1	7.6	0.3
ほうれん草と卵の煮浸しふるる	59kcal	3.3	2.1	7.6	0.4
じゃがいもカレー煮ふるる	68kcal	2.3	2.6	9.2	0.3
ほうれん草としめじ和えふるる	63kcal	3.0	1.6	10.2	0.7
ごぼう煮ふるる	64kcal	2.4	1.8	10.3	0.3
白菜と春菊のごま和えふるる	75kcal	3.0	2.9	10.2	0.6
キャベツと赤パプリカ炒めふるる	54kcal	2.2	2.2	6.8	0.4
昆布煮ふるる	71kcal	2.7	3.5	7.6	0.3
ほうれん草ピーナツ和えふるる	81kcal	4.9	3.1	9.7	0.5
ふきの煮物ふるる	58kcal	2.1	2.3	7.7	0.3
五目金平ふるる	89kcal	3.6	3.4	11.5	0.5
菜種和えふるる	70kcal	3.7	1.6	11.2	0.6
小松菜のごま和えふるる	84kcal	3.8	3.7	10.0	0.5
炒り大根ふるる	73kcal	2.6	2.3	10.3	0.6
チンゲン菜の辛子和えふるる	68kcal	3.8	1.7	9.7	0.5
南瓜煮ふるる	67kcal	2.2	1.6	11.3	0.4
キャベツのごま味噌和えふるる	69kcal	2.5	2.8	9.3	0.3
ほうれん草とベーコン炒めふるる	83kcal	3.2	4.3	8.6	0.7
【副菜ふるる平均】	67kcal	2.9	2.2	9.4	0.5

ふるる栄養価一覧 栄養ふるる

献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
練乳ふるる	160kcal	4.7	5.8	21.4	0.2
コーヒーふるる	162kcal	7.5	2.8	26.5	0.1
抹茶ふるる	167kcal	6.1	5.2	23.6	0.2
白ごまふるる	182kcal	6.8	7.8	21.1	0.1
黒ごまふるる	175kcal	6.8	7.0	21.5	0.2
ココアふるる	176kcal	8.4	3.5	28.8	0.2
いちごふるる	164kcal	4.8	5.8	22.3	0.2
きなこ羊羹ふるる	126kcal	7.8	1.2	20.8	0.1
【栄養ふるる平均】	164kcal	6.6	4.9	23.3	0.2

ふるる 予定献立表

(※この数値は理論値です。)

献立1	
朝	・お粥・雪花豆腐 ・菜の花しょうが醤油・練乳
食	エネルギー 317.0 たんぱく質 12.4 脂質 10.3 炭水化物 44.6 水分 278.6 食塩相当量 1.4
昼	・お粥・八宝菜 ・茄子の甘酢・いちご
食	エネルギー 328.0 たんぱく質 13.2 脂質 11.0 炭水化物 43.8 水分 267.9 食塩相当量 1.2
夕	・お粥・さばの味噌煮 ・白和え・きなこ羊羹
食	エネルギー 331.0 たんぱく質 19.6 脂質 9.0 炭水化物 43.7 水分 272.3 食塩相当量 1.2
合計	エネルギー 976.0 たんぱく質 45.2 脂質 30.3 炭水化物 132.1 水分 818.8 食塩相当量 3.8

献立2	
朝	・お粥・高野豆腐煮 ・ひじき煮・練乳
食	エネルギー 306.0 たんぱく質 11.6 脂質 10.2 炭水化物 43.1 水分 242.2 食塩相当量 0.8
昼	・お粥・親子煮 ・ほうれん草胡麻和え・ココア
食	エネルギー 364.0 たんぱく質 17.8 脂質 10.5 炭水化物 51.6 水分 243.3 食塩相当量 1.2
夕	・お粥・煮豚 ・ねぎの酢味噌和え・コーヒー
食	エネルギー 360.0 たんぱく質 18.6 脂質 9.3 炭水化物 50.4 水分 227.1 食塩相当量 0.9
合計	エネルギー 1030.0 たんぱく質 48.0 脂質 30.0 炭水化物 145.1 水分 712.6 食塩相当量 2.9

献立3	
朝	・お粥・大豆梅肉煮 ・チンゲン菜のおかか和え・練乳
食	エネルギー 325.0 たんぱく質 13.3 脂質 11.1 炭水化物 43.9 水分 286.4 食塩相当量 1.2
昼	・お粥・鮭の塩焼き ・小松菜のわさび醤油・黒ごま
食	エネルギー 341.0 たんぱく質 18.0 脂質 11.7 炭水化物 42.2 水分 253.0 食塩相当量 1.7
夕	・お粥・鶏肉の香味焼き ・茄子煮・抹茶
食	エネルギー 370.0 たんぱく質 15.8 脂質 13.4 炭水化物 46.5 水分 233.5 食塩相当量 1.1
合計	エネルギー 1036.0 たんぱく質 47.1 脂質 36.2 炭水化物 132.6 水分 772.9 食塩相当量 4.0

献立4	
朝	・お粥・がんもの煮物 ・ぜんまい煮・練乳
食	エネルギー 317.0 たんぱく質 11.1 脂質 11.8 炭水化物 41.9 水分 252.9 食塩相当量 0.8
昼	・お粥・鶏の照り煮 ・さつまい煮・きなこ羊羹
食	エネルギー 348.0 たんぱく質 17.5 脂質 9.3 炭水化物 48.7 水分 269.7 食塩相当量 0.9
夕	・お粥・酢豚 ・キャベツのおかか和え・白ごま
食	エネルギー 359.0 たんぱく質 15.1 脂質 13.2 炭水化物 45.6 水分 219.9 食塩相当量 1.1
合計	エネルギー 1024.0 たんぱく質 43.7 脂質 34.3 炭水化物 136.2 水分 742.5 食塩相当量 2.8

献立5	
朝	・お粥・鮭の煮付け ・大根煮・練乳
食	エネルギー 317.0 たんぱく質 15.5 脂質 11.1 炭水化物 42.3 水分 270.3 食塩相当量 1.0
昼	・お粥・牛肉甘辛煮 ・ほうれん草と卵の煮浸し・コーヒー
食	エネルギー 331.0 たんぱく質 15.9 脂質 8.7 炭水化物 48.1 水分 242.0 食塩相当量 0.9
夕	・お粥・豆腐ハンバーグ ・じゃがいもカレー煮・いちご
食	エネルギー 329.0 たんぱく質 11.2 脂質 11.9 炭水化物 44.7 水分 266.2 食塩相当量 0.9
合計	エネルギー 991.0 たんぱく質 42.6 脂質 31.7 炭水化物 135.1 水分 778.5 食塩相当量 2.8

献立6	
朝	・お粥・焼き豆腐煮 ・ほうれん草としめじ和え・練乳
食	エネルギー 332.0 たんぱく質 12.7 脂質 11.4 炭水化物 45.0 水分 281.5 食塩相当量 1.4
昼	・お粥・海老チリ ・ごぼう煮・白ごま
食	エネルギー 360.0 たんぱく質 16.3 脂質 12.7 炭水化物 46.4 水分 237.9 食塩相当量 1.0
夕	・お粥・筑前煮 ・白菜と春菊のごま和え・ココア
食	エネルギー 355.0 たんぱく質 15.8 脂質 10.0 炭水化物 52.7 水分 245.1 食塩相当量 1.2
合計	エネルギー 1047.0 たんぱく質 44.8 脂質 34.1 炭水化物 144.1 水分 764.5 食塩相当量 3.6

献立7	
朝	・お粥・うの花炒り ・キャベツと赤パプリカ炒め・練乳
食	エネルギー 307.0 たんぱく質 10.3 脂質 10.9 炭水化物 41.9 水分 259.9 食塩相当量 0.9
昼	・お粥・豚肉生姜焼 ・昆布煮・抹茶
食	エネルギー 369.0 たんぱく質 15.4 脂質 13.0 炭水化物 47.5 水分 219.9 食塩相当量 1.3
夕	・お粥・アジ煮付け ・ほうれん草ピーナツ・黒ごま
食	エネルギー 366.0 たんぱく質 18.6 脂質 13.5 炭水化物 44.5 水分 252.5 食塩相当量 1.0
合計	エネルギー 1042.0 たんぱく質 44.3 脂質 37.4 炭水化物 133.9 水分 732.3 食塩相当量 3.2

献立8	
朝	・お粥・大豆五目煮 ・ふきの煮物・練乳
食	エネルギー 323.0 たんぱく質 11.8 脂質 11.6 炭水化物 43.3 水分 268.3 食塩相当量 0.9
昼	・お粥・鯛の潮煮 ・五目金平・いちご
食	エネルギー 362.0 たんぱく質 15.7 脂質 12.7 炭水化物 46.1 水分 267.4 食塩相当量 1.2
夕	・お粥・鶏肉と野菜味噌煮 ・菜種和え・コーヒー
食	エネルギー 339.0 たんぱく質 16.0 脂質 8.3 炭水化物 51.5 水分 233.5 食塩相当量 1.1
合計	エネルギー 1024.0 たんぱく質 43.5 脂質 32.6 炭水化物 140.9 水分 769.2 食塩相当量 3.2

献立9	
朝	・お粥・野菜入り卵焼き ・小松菜のごま和え・練乳
食	エネルギー 344.0 たんぱく質 13.1 脂質 12.9 炭水化物 44.3 水分 294.2 食塩相当量 1.0
昼	・お粥・すき焼き風 ・炒り大根・ココア
食	エネルギー 354.0 たんぱく質 15.7 脂質 9.4 炭水化物 52.5 水分 229.3 食塩相当量 1.2
夕	・お粥・鮭の味噌焼き ・チンゲン菜の辛子和え・白ごま
食	エネルギー 379.0 たんぱく質 19.5 脂質 12.9 炭水化物 46.6 水分 245.6 食塩相当量 1.4
合計	エネルギー 1077.0 たんぱく質 48.3 脂質 35.2 炭水化物 143.4 水分 769.1 食塩相当量 3.6

献立10	
朝	・お粥・厚揚げ煮 ・南瓜煮・練乳
食	エネルギー 341.0 たんぱく質 12.1 脂質 12.7 炭水化物 45.8 水分 259.7 食塩相当量 1.0
昼	・お粥・肉じゃが ・キャベツのごま味噌和え・抹茶
食	エネルギー 341.0 たんぱく質 12.8 脂質 11.3 炭水化物 48.1 水分 230.3 食塩相当量 1.0
夕	・お粥・マーボー豆腐 ・ほうれん草とベーコン炒め・黒ごま
食	エネルギー 371.0 たんぱく質 14.6 脂質 15.7 炭水化物 44.4 水分 246.2 食塩相当量 1.4
合計	エネルギー 1053.0 たんぱく質 39.5 脂質 39.2 炭水化物 138.3 水分 736.2 食塩相当量 3.4