

ふるる栄養価一覧表

■主食（お粥）

※検査値

献立名	内容量	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	50	0.9	1.5	8.2	0.1

■主菜

※検査値

献立名	内容量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
筑前煮ふるる	61	72	3.7	2.7	8.1	0.3
親子煮ふるる	61	83	5.1	3.8	7.0	0.3
すき焼き風ふるる	61	65	3.4	2.5	7.1	0.3
赤魚の煮付けふるる	61	66	4.9	2.3	6.5	0.4
酢豚ふるる	61	74	5.1	2.5	7.8	0.3
鶏肉の香味焼きふるる	61	82	4.6	4.6	5.4	0.5
肉じゃがふるる	61	68	3.2	2.3	8.5	0.3
牛肉甘辛煮ふるる	61	63	3.7	2.8	5.8	0.3
鮭の味噌焼きふるる	61	76	4.9	3.3	6.6	0.6
野菜入り卵焼きふるる	61	68	3.7	2.7	7.0	0.3
煮豚ふるる	61	78	5.5	3.7	5.7	0.3
海老チリふるる	61	69	5.0	2.6	6.3	0.4
大豆五目煮ふるる	61	74	3.8	3.2	7.4	0.3
鶏の照り煮ふるる	61	77	6.1	3.2	6.2	0.4
豆腐ハンバーグふるる	61	63	3.7	2.5	6.5	0.3
鮭の塩焼きふるる	61	57	6.5	1.5	4.3	0.4
マーボー豆腐ふるる	61	66	3.2	2.7	7.2	0.3
鶏肉と野菜味噌煮ふるる	61	70	4.2	3.0	6.6	0.3
大豆梅肉煮ふるる	61	71	4.0	2.8	7.5	0.3
豚肉生姜焼ふるる	61	77	5.5	2.7	7.6	0.6
八宝菜ふるる	61	65	4.8	2.6	5.6	0.6
【主菜ふるる平均】	61	71	4.5	2.9	6.7	0.4

■副菜

※検査値

献立名	内容量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
南瓜煮ふるる	61	55	2.1	1.2	9.0	0.3
五目金平ふるる	61	66	2.9	2.3	8.7	0.5
ほうれん草と卵の煮浸しふるる	61	52	3.1	1.6	6.3	0.3
ひじき煮ふるる	61	46	3.0	0.9	6.6	0.2
キャベツのごま味噌和えふるる	61	53	2.4	2.1	6.2	0.3
がんもの煮物ふるる	61	73	3.1	3.2	8.1	0.2
小松菜のごま和えふるる	61	58	3.0	2.1	6.9	0.3
厚揚げ煮ふるる	61	64	3.7	2.7	6.2	0.3
炒り大根ふるる	61	59	2.4	2.0	7.9	0.6
茄子煮ふるる	61	43	1.9	1.3	5.8	0.2
さつま芋煮ふるる	61	53	1.6	1.2	9.0	0.3
ほうれん草とベーコン炒めふるる	61	63	2.5	3.0	6.5	0.4
チンゲン菜のおかか和えふるる	61	57	2.7	1.3	8.6	0.5
茄子の甘酢ふるる	61	45	1.9	1.3	6.3	0.2
ほうれん草ピーナツ和えふるる	61	62	3.3	2.3	6.8	0.3
ぜんまい煮ふるる	61	56	1.9	1.9	7.8	0.3
菜種和えふるる	61	62	2.8	1.0	10.2	0.4
ごぼう煮ふるる	61	47	2.2	1.6	6.0	0.2
菜の花生姜醤油和えふるる	61	59	2.9	1.2	9.2	0.5
じゃがいもカレー煮ふるる	61	57	1.8	1.8	8.4	0.3
白和えふるる	61	65	4.2	1.7	8.2	0.4
【副菜ふるる平均】	61	57	2.6	1.8	7.6	0.3

■栄養価ふるる

※検査値

献立名	内容量	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	172	5.7	5.7	24.4	0.2
コーヒーふるる	115	199	7.0	3.9	34.0	0.3
抹茶ふるる	115	181	6.1	6.3	25.1	0.2
白ごまふるる	115	189	6.8	6.7	25.3	0.2
黒ごまふるる	115	184	7.0	6.7	24.0	0.2
ココアふるる	120	191	7.8	5.3	27.9	0.3
いちごふるる	115	164	5.6	4.8	24.7	0.2
きなこ羊羹ふるる	120	186	8.2	4.2	28.8	0.1
【副菜ふるる平均】	116	183	6.8	5.4	26.8	0.2

■水分補給ふるる

※検査値

献立名	内容量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
味噌汁ふるる	110	46	3.0	0.8	6.7	0.9
麦茶ふるる	105	4	0.0	0.0	1.2	0.0
水分補給ゼリー	115	103	0.1	0.0	25.9	0.1