

主食		
料理名		エネルギー量 〔kcal〕
ご 飯	ご飯 (180g)	252
	おにぎり (鮭)	170
	おにぎり (ツナマヨ)	188
	五目炊き込みご飯(釜飯)	367
	カレーライス (牛肉)	635
	チャーハン	472
	オムライス	553
	ビビンバ	663
	チキンドライア	487
	散らしずし	506
	親子丼	484
パ ン	食パン(1枚)	158
	ロールパン(1個)	95
	ミックスサンド	450
	ピザトースト	509
	ハンバーガー	320
麺	カツサンド	565
	焼きそば	439
	ざるうどん	278
	きつねうどん	423
	天ぶらうどん	444
	ザルそば	269
	きつねそば	433
	天ぶらそば	456
	ラーメン	456
	とんこつラーメン	485
パ ス タ	カルボナーラ	559
	スパゲッティナポリタン	613
	きのこスパゲッティ	463

汁物	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
みそ汁 (豆腐, わかめ, 油揚げ)	59
豚汁	109
豆腐のすまし汁	40
コンソメスープ	28
コーンポタージュ	202
ミネストローネ	150
中華風スープ	110
わかめスープ	25
ビーフシチュー	381
クリームシチュー	349

魚料理	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
アジの塩焼き	108
ぶりの照り焼き	220
カレイの煮つけ	91
ブリ大根	296
魚の南蛮漬	243
魚と野菜の天ぶら	255
魚のカルパッチョ	228
魚のムニエル	305
白身魚のホイル焼き	81
白身魚のフライ(タルタルソース)	293
カニクリームコロッケ	490
かきフライ(2ヶ)	180
エビフライ(2本)	201
八宝菜	167
エビチリ	370

肉料理	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
豚肉の生姜焼き(付け合わせ付)	198
焼き鶏	169
鶏の照り焼き	320
ビーマン肉詰め焼き	350
豚肉の角煮	409
トンカツ(付け合わせ付)	394
れんこんのはさみ揚げ(2個)	433
ビーフステーキ(付け合わせ付)	450
ハンバーグ(付け合わせ付)	340
チキンソテー(付け合わせ付)	229
ロールキャベツ	274
鶏肉のトマト煮	272
蒸しシューマイ(5個)	314
焼きぎょうざ	327
鶏肉のから揚げ	346
春巻(3本)	513
豚肉と野菜の甘辛炒め	352
豚キムチ	268

卵料理	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
卵焼き (2切れ)	95
目玉焼き	94
ハムエッグ	243
オムレツ	199
スクランブルエッグ	273
茶碗蒸し	119
にらたま	237
野菜の卵とじ	256

豆腐料理	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
豆腐ハンバーグ(付け合わせ)	332
うの花炒り	235
揚げ出し豆腐	168
五目豆	240
煮豆 (甘煮)	190
納豆	122
マーボ豆腐	364

野菜料理	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
きゅうりの酢の物	104
ほうれん草のごま和え	53
ほうれん草のおひたし	21
もやしの炒め物	125
きんぴらごぼう (小鉢)	122
ひじきの炒め煮 (小鉢)	93
里芋とイカ, 大根の煮物	172
煮物 (野菜)	232
かぼちゃの煮物	132
切り干し大根の煮物	131
野菜コロッケ	269
じゃが芋バター焼き	167
ほうれん草のチーズグラタン	292
野菜ソテー	166
マーボなす	326

サラダ	
料理名	エネルギー量 〔kcal〕
野菜サラダ(マヨネーズ)	129
ごぼうのサラダ	101
大根のサラダ	93
ほうれん草サラダ	137
和風ドレッシングサラダ	48
豆のサラダ	195
マカロニサラダ	201
ポテトサラダ	214
シーザーサラダ	159
ツナサラダ	256
春雨のサラダ	102
かぼちゃのマヨネーズサラダ	213
オニオンサラダ	25

果物(50g)	
果物名	エネルギー量 〔kcal〕
いちご(中 3 個)	17
みかん(1 個)	23
オレンジ(1/4 個)	23
グレープフルーツ(1/6個)	19
キウイフルーツ(1/2個)	27
梨(1/4個)	22
パイナップル(5切れ)	43
ぶどう(3粒)	30
りんご (1/4個)	29