「そふまる」商品　栄養成分表(内容量1食あたり)

		商品名	内容量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g 9	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）	
容易にかめる		うなぎの蒲焼き	30	78	5.3	6.1	0.5	0.4	
		きざみうなぎ	25	67	5.3	4.4	1.4	0.3	
		かつ煮	120	213	9.6	13.7	12.7	1.6	
		国産牛しぐれ煮　1P当たり	40	176	6.1	15.5	3.1	0.5	
	おかずセット	里芋と厚揚げの煮物	54	53	2.2	1.0	8.3	0.5	
		ピーマンの当座煮	40	19	1.2	0.1	3.3	0.5	
		ナポリタン風マカロニとキャベツと玉ねぎ	36	31	1.0	0.5	5.6	0.1	
		ほうれん草の錦糸和えとさつま芋甘露煮	33	27	0.9	0.1	5.8	0.1	
		かぼちゃとがんもどきの煮物	60	78	2.6	2.9	10.5	0.3	
		なすの煮浸し	50	11	0.5	0.1	2.2	0.3	
		ポトフ	50	21	1.1	1.1	1.8	0.4	
		オクラのおかか和え	45	32	1.6	1.4	3.9	0.4	
歯ぐきでつぶせる		ソフトもち（白）2枚当たり	16	19	0.3	0.02	4.4	0.004	
		やわらかごはん	140	154	2.7	0.4	34.9	0.0	
		やわらか赤飯	145	170	3.2	0.4	38.2	0.2	食物繊維5.0ｇ
		やわらかちらし寿司	145	192	4.0	1.5	43.7	0.6	
		やわらかうどん	165	97	2.5	0.4	14.1	1.5	
		やわらかそば	165	107	3.8	0.8	17.3	1.8	
		やわらか中華そば	175	89	4.6	3.9	8.9	2.2	
		あじの南蛮漬け	72	121	6.3	6.6	9.3	0.9	
		かれいの煮付け	70	130	10.9	7.5	4.5	1.0	
		さけの塩焼き	40	46	7.7	1.6	0.1	0.5	
		さけのフライ	75	140	6.9	8.9	8.2	0.6	
		さわらの西京焼き	65	65	8.0	0.4	7.1	0.6	
		さわらの照焼き	70	68	7.8	0.2	7.6	1.0	
		白身魚のフライ	75	128	6.8	7.5	8.5	0.5	
		ぶりの照焼き	70	117	9.3	3.3	11.7	0.9	
		めばるの生姜照焼き	50	64	7.7	1.5	4.8	0.8	
		牛肉の甘辛煮	70	99	11.2	4.4	3.5	1.0	
		牛肉の味噌煮	75	103	10.8	4.9	4.0	1.0	
		牛焼肉	72	93	9.5	5.3	1.8	0.7	
		国産牛のすき焼き	140	133	8.1	6.4	10.6	1.8	
		豚かつ	82	170	7.7	11.8	8.3	0.6	
		豚しゃぶ	82	104	10.9	4.7	4.5	0.9	
		ハンバーグ	85	123	8.2	6.9	6.8	0.6	
		大豆ミート入りハンバーグ	87	122	10.5	6.4	5.6	0.7	
		鶏の唐揚げ甘辛あん	82	153	6.2	8.4	13.2	1.0	
		鶏のおろし煮	80	84	6.1	1.3	12.0	1.0	
		チキントマト煮	70	78	6.9	1.8	8.7	1.0	
		チキン南蛮	77	122	4.9	6.3	11.5	0.8	
舌でつぶせる		さばの塩焼き	55	112	6.1	8.6	2.6	0.6	
		さばの味噌煮	70	122	5.9	8.6	4.9	0.6	
		めばるの煮付け	80	72	9.8	0.8	5.7	1.0	
		豚の生姜焼き	82	86	8.6	4.5	3.0	0.9	
		ブロッコリー	200	15	1.2	0.3	1.8	0.5	←栄養価は50gあたり

2026年11月26日