

「そふまる」商品 栄養成分一覧表

2024年9月12日

UDF区分	商品名	内容量	栄養量算出重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
容易にかめる	うなぎの蒲焼き 【うなぎ詰合せ】	30g	30g (1食) あたり	78kcal	5.3g	6.1g	0.5g	0.4g	
	うなぎの蒲焼ききざみ 【うなぎ詰合せ】	25g	25g (1食) あたり	67kcal	5.3g	4.4g	1.4g	0.3g	
	里芋と厚揚げの煮物 【おかずセットA】	54g	54g (1食) あたり	53kcal	2.2g	1.0g	8.3g	0.5g	
	ピーマンの当座煮 【おかずセットA】	40g	40g (1食) あたり	19kcal	1.2g	0.1g	3.3g	0.5g	
	ナポリタン風マカロニとキャベツと玉ねぎ 【おかずセットA】	36g	36g (1食) あたり	31kcal	1.0g	0.5g	5.6g	0.1g	
	ほうれん草の錦糸和えとさつま芋甘露煮 【おかずセットA】	33g	33g (1食) あたり	27kcal	0.9g	0.1g	5.8g	0.1g	
	かぼちゃとがんもどきの煮物 【おかずセットB】	60g	60g (1食) あたり	80kcal	2.7g	2.6g	11.5g	0.4g	
	なすの煮浸し 【おかずセットB】	50g	50g (1食) あたり	11kcal	0.5g	0.1g	2.2g	0.3g	
	ポトフ 【おかずセットB】	50g	50g (1食) あたり	21kcal	1.1g	1.1g	1.8g	0.4g	
	オクラのおかか和え 【おかずセットB】	45g	45g (1食) あたり	32kcal	1.6g	1.4g	3.9g	0.4g	
	やわらか赤飯	145g	145g (1食) あたり	157kcal	3.5g	0.4g	23.7g	0.2g	
	国産牛しぐれ煮	40g	40g (1食) あたり	176kcal	6.1g	15.5g	3.1g	0.5g	
	歯ぐきでつぶせる	ソフトもち (白)	64g	16g (2枚) あたり	19kcal	0.3g	0.02g	4.4g	0.004g
		やわらかごはん	140g	140g (1食) あたり	154kcal	2.7g	0.4g	34.9g	0.0g
やわらかうどん		165g	165g (1食) あたり	97kcal	2.5g	0.4g	14.1g	1.5g	
やわらかそば		165g	165g (1食) あたり	107kcal	3.8g	0.8g	17.3g	1.8g	
ぶりの照焼き		45g	45g (1切) あたり	76kcal	10.2g	2.5g	3.3g	0.5g	
めばるの生姜照焼き		50g	50g (1切) あたり	64kcal	7.7g	1.5g	4.8g	0.8g	
あじの南蛮漬け		55g	55g (1個) あたり	118kcal	6.0g	6.5g	8.9g	0.8g	
さわらの西京焼き		50g	50g (1切) あたり	66kcal	7.4g	2.3g	4.0g	0.5g	
さわらの照焼き		55g	55g (1切) あたり	63kcal	7.9g	1.2g	5.1g	0.9g	
白身魚のフライ		65g	65g (1個) あたり	122kcal	6.7g	7.4g	7.2g	0.4g	
さけの塩焼き		40g	40g (1切) あたり	46kcal	7.7g	1.6g	0.1g	0.5g	
さけのフライ		65g	65g (1個) あたり	135kcal	6.8g	8.8g	7.0g	0.5g	
ハンバーグ		60g	60g (1個) あたり	116kcal	8.0g	6.9g	5.5g	0.5g	
大豆ミート入りハンバーグ		60g	60g (1個) あたり	118kcal	10.2g	6.4g	4.9g	0.5g	
牛肉の甘辛煮		60g	60g (1個) あたり	83kcal	11.3g	2.1g	4.7g	0.6g	
鶏の唐揚げ甘辛あん		75g	75g (3個) あたり	154kcal	6.4g	8.7g	12.5g	1.0g	
チキン南蛮		65g	65g (1個) あたり	140kcal	5.5g	7.3g	13.1g	0.9g	
豚しゃぶ		65g	65g (1個) あたり	83kcal	13.2g	2.0g	3.1g	0.9g	
豚かつ		70g	70g (1個) あたり	167kcal	7.4g	11.7g	7.8g	0.5g	
鶏のおろし煮		80g	80g (2個) あたり	84kcal	6.1g	1.3g	12.0g	1.0g	
チキントマト煮	70g	70g (2個) あたり	78kcal	6.9g	1.8g	8.7g	1.0g		
舌でつぶせる	やわらか軟飯	140g	140g (1食) あたり	120kcal	2.1g	0.3g	27.2g	0.0g	
	さばの塩焼き	40g	40g (1切) あたり	128kcal	6.3g	11.2g	0.5g	0.3g	
	さばの味噌煮	40g	40g (1切) あたり	148kcal	5.5g	13.7g	0.8g	0.3g	
	豚の生姜焼き	70g	70g (2枚) あたり	81kcal	10.0g	2.7g	4.2g	1.0g	
	ブロッコリー	50g	50g あたり	20kcal	1.2g	0.2g	3.3g	0.6g	