

【アターブルキッチン】 V.O.S.メニュー該当商品一覧

アターブル キッチン	エネルギー	V (野菜)	O (脂肪エネルギー比)	S (食塩相当量)
	キロカロリー	グラム	%	グラム
牛肉と5種の野菜のオイスター炒め	537	158	25.5	2.7
冬瓜と鶏肉の中華あんかけ	447	172	19.5	2.8
鶏つみれと根菜の煮物	371	137	12.6	2.2
鶏肉とチンゲン菜の中華あんかけ	514	200	26.7	2.5
桃豚ミンチと五目野菜の甘だれ炒め	509	155	27.5	1.8
牛肉と五目野菜の香味醤油炒め	460	120	26.4	1.6
元気鶏と彩り野菜のトマトチーズ焼き	590	124	23.3	2.0
あんかけ肉豆腐	587	173	23.3	2.4
秋鮭とカラフル野菜のピリ辛味噌炒め	522	130	22.1	2.4
鶏肉と彩り野菜のマーマレード煮	479	120	23.6	1.5
鶏肉とトマトのバター醤油炒め	492	152	27.5	1.7
おろしハンバーグ(サラダ付)	493	148	27.5	2.9
牛肉とレタスの炒め物	556	150	29.4	2.7
牛肉と大根のスタミナ焼	533	140	29.4	2.0
アスパラとなすのこくうまソテー	446	120	24.3	1.6
なすと豚肉のとろっと甘辛煮	476	154	21.7	1.5
豚肉と五種野菜の中華炒め	496	165	27.1	1.9
十全なすと豚肉のとろっと甘辛煮	476	154	21.7	1.5
冬瓜と鶏肉のあんかけ	456	159	17.9	2.5
さわらのみぞれ煮	503	145	22.5	2.2
ゴーヤのまろやかカレー風味炒め	478	156	25.4	1.9
緑黄色野菜と鶏肉のマヨカレー煮	452	148	23.8	1.7
牛肉のトマト煮込み	502	162	28.1	2.0
豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め	500	126	24.0	1.5
大口れんこんのはさみ焼き	670	155	27.8	2.5
大口れんこんとごろごろ野菜の甘酢あえ	548	128	23.0	1.6
レタスと豚肉の甘辛炒め	488	160	24.1	1.8
醤油仕立ての回鍋肉風	499	150	23.7	2.0
減塩 ぶりと大根のあっさり煮つけ	561	210	24.0	2.5
減塩 鶏肉と根菜の五目煮	472	148	23.4	1.1
パパイヤと人参のしりしり	539	128	29.2	2.1
パパイヤと豚肉のシャキシャキ炒め	489	143	25.8	1.8
豚肉とキャベツのカレーチャップ	559	135	29.3	2.0
大口れんこんとしめじの炭火風炒め	507	160	23.4	1.8
鶏ムネ肉のタンドリーチキン風	537	135	19.9	2.6
本格 大口れんこんとブロッコリーのそぼろ香醋炒め	509	132	23.1	1.5