

献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 総量 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	120	202	3.0	0.4	1.8	44.5	0.0	4	0.1	(0)
		合 計	120	202	3.0	0.4	1.8	44.5	0.0	4	0.1	0
大根の千枚漬け	06134	だいこん 根 皮むき 生	50	9	0.2	0.1	0.7	2.1	0.0	12	0.1	6
	03003	車糖 上白糖	2	8	(0.0)	(0)	(0.0)	2.0	0.0	0	Tr	(0)
	17016	米酢	2	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
	17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
	06312	レタス 土耕栽培 結球葉 生	40	5	0.2	0.0	0.4	1.1	0.0	8	0.1	2
		合 計	94.3	22	0.4	0.1	1.1	5.3	0.3	19	0.2	8
温レタスの和風ベジミートソースがけ	U000004	大豆ミート (マルコメ)	12.5	13	2.2	0.1	0.6	1.1	0.0			
	08039	生しいたけ 菌床栽培 生	4	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0	0	0.0	0
	06084	ごぼう 根 生	5	3	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	2	0.0	0
	06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	5	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	2	0.0	1
	06223	にんにく りん茎 生	0.8	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0
	06103	しょうが 根茎 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
	14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
	17045	米みそ 淡色辛みそ	9	17	1.1	0.5	0.4	2.0	1.1	9	0.4	(0)
	06184	トマト 缶詰 ホール 食塩無添加	50	10	0.5	0.1	0.7	2.2	0.0	5	0.2	5
		合 計	90.3	75	4.1	3.8	2.4	7.0	1.1	18	0.6	6
鯛のアラ煮	10193	まだい 養殖 皮つき 生	80	142	16.7	7.5	(0.0)	0.1	0.1	10	0.2	2
	06103	しょうが 根茎 生	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
	16002	清酒 純米酒	33	34	0.1	Tr	0.0	1.2	0.0	1	0.0	0
	03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	0	Tr	(0)
	17007	こいくちしょうゆ	12	9	0.9	0.0	(Tr)	0.9	1.7	3	0.2	0
	16025	みりん 本みりん	12	29	0.0	Tr	-	5.2	0.0	0	0.0	0
	06274	切りみつば 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
		合 計	141	225	17.8	7.5	0.0	10.4	1.8	15	0.4	2
レンコンのすり流し汁	06317	れんこん 根茎 生	30	20	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	6	0.2	14
	17020	昆布だし	130	5	0.1	Tr	-	1.2	0.3	4	Tr	Tr
	17045	米みそ 淡色辛みそ	13	25	1.6	0.8	0.6	2.8	1.6	13	0.5	(0)
	06086	こまつな 葉 生	15	2	0.2	0.0	0.3	0.4	0.0	26	0.4	6
	06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	2	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	1	0.0	0
		合 計	190	53	2.6	0.8	1.6	9.2	1.9	49	1.1	21
サクサクれんこんスティック (海苔塩味)	06317	れんこん 根茎 生	75	50	1.4	0.1	1.5	11.6	0.1	15	0.4	36
	02034	じゃがいもでん粉	5	17	0.0	0.0	(0.0)	4.1	0.0	1	0.0	0
	14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
	17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
	09001	あおき 素干し	0.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	2	0.0	0
		合 計	85	103	1.5	4.1	1.6	15.9	0.6	18	0.4	36
混ぜご飯の素	08039	生しいたけ 菌床栽培 生	5	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0.0	0	0.0	0
	06084	ごぼう 根 生	13	8	0.2	0.0	0.7	2.0	0.0	6	0.1	0
	06212	にんじん 根 皮つき 生	8	3	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	2	0.0	0
	14002	ごま油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
	04084	油揚げ 油抜き 生	9	26	1.6	2.1	0.1	Tr	0.0	21	0.2	0
	03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
	17007	こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0.0	(Tr)	0.7	1.3	3	0.2	0
	16025	みりん 本みりん	9	22	0.0	Tr	-	3.9	0.0	0	0.0	0
	06274	切りみつば 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
		合 計	56.1	82	2.8	3.5	1.3	8.5	1.3	32	0.5	1
ごはん	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	165	277	4.1	0.5	2.5	61.2	0.0	5	0.2	(0)
		合 計	165	277	4.1	0.5	2.5	61.2	0.0	5	0.2	0
大根と豚肉のレンジ蒸し	06132	だいこん 根 皮つき 生	100	18	0.5	0.1	1.4	4.1	0.0	24	0.2	12
	11120	ぶた 大型種肉 かたロース 皮下脂肪なし 生	75	170	13.4	12.0	(0.0)	0.1	0.1	3	0.4	2
	17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
	09004	あまのり 焼きのり	3	6	1.2	0.1	1.1	1.3	0.0	8	0.3	6
	02034	じゃがいもでん粉	4.5	15	0.0	0.0	(0.0)	3.7	0.0	0	0.0	0
	17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	30	18	1.1	0.0	(0.1)	3.2	2.3	5	0.2	Tr
		合 計	213	226	16.2	12.2	2.6	12.4	3.0	41	1.2	20