

朝昼夕 間食	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)
朝昼夕 間食	肉詰めナスのトマト煮	06191	なす 果実 生	100	22	1.1	0.1	2.2	5.1	0.0	18	0.3	4
		11163	ぶた ひき肉 生	40	94	7.1	6.9	(0.0)	0.0	0.0	2	0.4	0
		01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	10	17	0.3	0.0	0.2	3.7	0.0	0	0.0	(0)
		17072	チリパウダー	1.5	6	0.2	0.1	-	0.9	0.1	4	0.4	(0)
		U000001	フライドオニオン	3	18	0.2	1.4	0.1	1.3	0.0			
		17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
		06340	トマト 缶詰 トマトジュース 食塩無添加	100	17	0.7	0.1	0.7	4.0	0.0	6	0.3	6
		17026	洋風だし	1.5	0	0.0	0.0	-	0.0	0.0	0	0.0	0
		06086	こまつな 葉 生	25	4	0.4	0.1	0.5	0.6	0.0	43	0.7	10
		合 計		281.5	178	9.9	8.7	3.6	15.7	0.7	74	2.2	20
	ひじきサラダ	09050	ほしひじき ステンレス釜 乾	2	3	0.2	0.1	1.0	1.2	0.1	20	0.1	0
		06128	かいわれだいこん 芽ばえ 生	20	4	0.4	0.1	0.4	0.7	0.0	11	0.1	9
		06354	プロッコリー 芽ばえ 生	25	5	0.5	0.2	0.5	0.7	0.0	14	0.2	16
		06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	15	3	0.3	0.0	0.4	0.8	0.0	7	0.1	1
		11288	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 焼き	20	39	7.8	0.7	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	1
			合 計		82	54	9.1	1.0	2.2	3.3	0.1	54	0.6
	黒酢ドレッシング	U000001	フライドオニオン	2	12	0.1	0.9	0.1	0.9	0.0			
		17090	黒酢	7.5	4	0.1	0.0	(0.0)	0.7	0.0	0	0.0	(0)
		14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
		17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.4	0.7	1	0.1	0
03003		車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)	
		合 計		15.8	32	0.5	1.9	0.1	2.7	0.7	2	0.1	0
生ハムと豆のスープ	11181	ぶた 生ハム 促成	7.5	19	1.8	1.2	(0.0)	0.0	0.2	0	0.1	1	
	U000002	3種豆ミックス	12.5	17	1.2	0.2	1.0	3.2	0.1	10			
	02017	じゃがいも 生	22.5	17	0.4	0.0	2.0	3.9	0.0	1	0.1	6	
	06181	ヤングコーン 幼穂穂 生	5	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0	
	16010	ぶどう酒 白	2	1	0.0	Tr	-	0.0	0.0	0	0.0	0	
	17026	洋風だし	0.8	0	0.0	0.0	-	0.0	0.0	0	0.0	0	
		合 計		50.3	56	3.5	1.5	3.1	7.4	0.3	13	0.2	8
オクラとアンチョビのワ ンポットパスタ	06223	にんにく りん茎 生	2	3	0.1	0.0	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	
	10397	いわし 缶詰 アンチョビ	4.5	7	1.1	0.3	(0.0)	0.0	0.6	7	0.1	0	
	14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)	
	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	65	246	8.4	1.2	3.5	47.5	0.0	12	0.9	(0)	
	06032	オクラ 果実 生	20	6	0.4	0.0	1.0	1.3	0.0	18	0.1	2	
	17107	ナンプラー	3	1	0.3	0.0	(0.0)	0.1	0.7	1	0.0	0	
	07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	4	5	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	3	0.0	Tr	
		合 計		101.5	295	10.3	5.0	4.7	49.6	1.3	40	1.2	2
	総合計		531.1	615	33.4	18.1	13.8	78.7	3.1	182	4.2	58	
白あんのホイルクッキー	01015	こむぎ 薄力粉 1等	13	48	1.1	0.2	0.3	9.9	0.0	3	0.1	(0)	
	17084	ベーキングパウダー	0.2	0	Tr	0.0	-	0.1	0.0	5	0.0	0	
	14017	有塩バター	9	67	0.1	7.3	(0.0)	0.0	0.2	1	0.0	0	
	03003	車糖 上白糖	6	23	(0.0)	(0)	(0.0)	6.0	0.0	0	Tr	(0)	
	12004	鶏卵 全卵 生	6	9	0.7	0.6	(0.0)	0.0	0.0	3	0.1	0	
	16020	ラム	1	2	0.0	Tr	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)	
	04010	いんげんまめ こしあん	13	20	1.2	0.1	1.1	3.5	0.0	8	0.4	Tr	
		合 計		48.2	170	3.1	8.2	1.4	19.4	0.2	20	0.5	0
	肉そぼろ	11163	ぶた ひき肉 生	50	118	8.9	8.6	(0.0)	0.1	0.1	3	0.5	1
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	
	合 計		68	147	9.6	8.6	0.0	4.6	1.4	6	0.7	1	
オクラとヤングコーンの チーズグリル	06181	ヤングコーン 幼穂穂 生	20	6	0.5	0.0	0.5	1.2	0.0	4	0.1	2	
	06032	オクラ 果実 生	20	6	0.4	0.0	1.0	1.3	0.0	18	0.1	2	
	17072	チリパウダー	0.8	3	0.1	0.1	-	0.5	0.1	2	0.2	(0)	
	13038	ナチュラルチーズ バルメザン	2	10	0.9	0.6	(0.0)	0.0	0.1	26	0.0	(0)	
	06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0	
	14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)	
	17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	Tr	(0)	
	合 計		46	44	1.9	2.8	1.6	3.3	0.3	51	0.4	4	
焼きナスの中華風照り	06191	なす 果実 生	50	11	0.6	0.1	1.1	2.6	0.0	9	0.2	2	
	14008	なたね油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)	
	03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0)	
	17031	オイスターソース	1.5	2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0	0.0	Tr	
	17015	穀物酢	1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	0	
	16013	紹興酒	1	1	0.0	Tr	Tr	0.1	0.0	0	0.0	0	
	17007	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.2	0	0.0	0	
	17004	トウバンジャン	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	
	合 計		57.5	29	0.8	1.1	1.1	4.1	0.5	10	0.2	2	