

日付	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)
	夕食		01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	(0)
				合計	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	0
	青菜の胡桃ダレ		06201	和種なばな 花らい・茎 生	50	17	2.2	0.1	2.1	2.9	0.0	80	1.5	65
			05014	くるみ いり	8	54	1.2	5.5	0.6	0.9	0.0	7	0.2	0
			03022	はちみつ	2.5	8	0.0	Tr	(0.0)	2.0	0.0	0	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	7	5	0.5	0.0	(Tr)	0.6	1.0	2	0.1	0
				合計	67.5	83	3.9	5.6	2.7	6.4	1.0	89	1.8	65
	自家製ボン酢 なめこと 蕪のおろし和え		08058	なめこ カットなめこ 生	50	5	0.6	0.1	1.0	1.8	0.0	1	0.3	0
			06038	かぶ 根 皮むき 生	80	17	0.5	0.1	1.1	3.8	0.0	19	0.2	14
			06095	しそ 葉 生	2	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	5	0.0	1
			10056	しらす干し 半乾燥品	8	16	0.3	0.3	(0.0)	0.0	0.5	42	0.1	Tr
			17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	16	10	0.6	0.0	(0.0)	1.7	1.2	3	0.1	Tr
				合計	156	49	4.9	0.4	2.3	7.6	1.8	69	0.6	15
	けんちん汁		06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	13	4	0.2	0.0	0.3	1.1	0.0	5	0.0	2
			06134	だいこん 根 皮むき 生	25	5	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	6	0.1	3
			06214	にんじん 根 皮むき 生	12	4	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	3	0.0	1
			06084	ごぼう 根 生	15	10	0.3	0.0	0.9	2.3	0.0	7	0.1	0
			06317	れんこん 根茎 生	12	8	0.2	0.0	0.2	1.9	0.0	2	0.1	6
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			04084	油揚げ 油抜き 生	6	17	1.1	1.4	0.1	Tr	0.0	14	0.2	0
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	7	1	0.2	0.0	0.3	0.4	0.0	0	0.0	0
			04032	木綿豆腐	30	24	2.1	1.5	0.3	0.5	0.0	28	0.5	0
			17021	かつお・昆布だし	150	3	0.5	Tr	-	0.5	0.2	5	Tr	Tr
			17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			06228	こねぎ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0.0	0
				合計	278	91	5.2	4.0	2.8	9.2	1.0	72	1.0	12
	青魚のネギ味噌焼き		10171	さわら 生	80	142	16.1	7.8	(0.0)	0.1	0.2	10	0.6	Tr
			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
			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)
			03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.1	0	0.0	0
			06228	こねぎ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0.0	0
				合計	96.8	165	17.4	8.3	0.6	3.6	1.4	22	1.0	1
				夕食合計	728.3	607	34.7	18.7	10.3	75.0	5.2	256	4.6	93
	間食	信玄餅	01120	もち米製品 白玉粉	13	48	0.8	0.1	0.1	10.4	0.0	1	0.1	(0)
			03003	車糖 上白糖	9	35	(0.0)	(0)	(0.0)	8.9	0.0	0	Tr	(0)
			03029	黒蜜	10	20	0.1	0.0	0.0	5.1	0.0	14	0.3	0
			04029	きな粉 全粒大豆 黄大豆	5	23	1.8	1.3	0.9	1.4	0.0	10	0.4	0
				合計	37	125	2.8	1.4	1.0	25.8	0.0	24	0.8	0
				間食合計	37	125	2.8	1.4	1.0	25.8	0.0	24	0.8	0
	朝食	レンコンのボン酢炒め	06317	れんこん 根茎 生	50	33	1.0	0.1	1.0	7.8	0.1	10	0.3	24
			14002	ごま油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	9	5	0.3	0.0	(0.0)	1.0	0.7	1	0.1	Tr
				合計	63	75	1.3	4.1	1.0	8.7	0.8	11	0.3	24
	根菜のナムル		06317	れんこん 根茎 生	30	20	0.6	0.0	0.6	4.7	0.0	6	0.2	14
			06084	ごぼう 根 生	15	10	0.3	0.0	0.9	2.3	0.0	7	0.1	0
			06214	にんじん 根 皮むき 生	15	5	0.1	0.0	0.4	1.3	0.0	4	0.0	1
			17093	顆粒中華だし	2	4	0.3	0.0	(0.0)	0.7	1.0	2	0.0	0
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合計	64	58	1.2	2.1	1.8	9.0	1.0	19	0.3	16
	ネギ味噌鶏つくね		11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	80	93	18.6	1.5	(0.0)	0.1	0.1	3	0.2	2
			06350	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで	10	3	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	3	0.0	1
			17045	米みそ 淡色辛みそ	18	35	2.3	1.1	0.9	3.9	2.2	18	0.7	(0)
			03003	車糖 上白糖	2	8	(0.0)	(0)	(0.0)	2.0	0.0	0	Tr	(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
			06095	しそ 葉 生	2	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	5	0.0	1
				合計	113.5	140	21.2	2.6	1.3	7.0	2.5	29	1.0	4
				朝食合計	240.5	273	23.7	8.8	4.1	24.7	4.3	59	1.7	44
				総合計	1005.8	1004	61.1	28.9	15.4	125.5	9.5	339	7.1	137