

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	ごはん	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	140	235	3.5	0.4	2.1	51.9	0.0	4	0.1	(0)
				合 計	140	235	3.5	0.4	2.1	51.9	0.0	4	0.1	0
		人参と菜の花のナムル	06214	にんじん 根 皮むき 生	33	12	0.3	0.0	0.8	2.9	0.0	9	0.1	2
			06201	和種なばな 花らい・茎 生	27	9	1.2	0.1	1.1	1.6	0.0	43	0.8	35
			14002	ごま油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	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
			17018	果実酢 りんご酢	1.6	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			17012	食塩	0.6	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.6	0	Tr	(0)
				合 計	67.2	59	1.5	4.1	2.0	4.8	0.6	52	0.9	37
		レンコンとネギのキノコ マリネ	06317	れんこん 根茎 生	35	23	0.7	0.0	0.7	5.4	0.0	7	0.2	17
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	35	12	0.5	0.0	0.9	2.9	0.0	13	0.1	5
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	30	6	0.9	0.1	1.5	1.9	0.0	0	0.1	0
			08025	エリンギ 生	50	10	1.4	0.2	1.7	3.0	0.0	Tr	0.2	0
			06070	きゅうり 漬物 ビクルス サワー型	5	1	0.1	Tr	0.1	0.1	0.1	1	0.1	0
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17018	果実酢 りんご酢	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.06	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.1	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	160.86	72	3.8	2.4	4.8	13.7	0.6	22	0.7	22
		白菜とひき肉の重ね煮	06233	はくさい 結球葉 生	200	28	1.6	0.2	2.6	6.4	0.0	86	0.6	38
			11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	100	116	23.3	1.9	(0.0)	0.1	0.1	4	0.3	3
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			02034	じゃがいもでん粉	1.5	5	0.0	0.0	(0.0)	1.2	0.0	0	0.0	0
			06103	しょうが 根茎 生	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			17028	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	2	2	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
				合 計	310	155	25.3	2.1	2.7	8.4	0.7	92	1.0	41
		マッシュルームのスープ	14017	有塩バター	1.6	12	0.0	1.3	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			06153	たまねぎ りん茎 生	13	5	0.1	0.0	0.2	1.1	0.0	2	0.0	1
			08031	マッシュルーム 生	33	4	1.0	0.1	0.7	0.7	0.0	1	0.1	0
			16010	ぶどう酒 白	5	4	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	3	11	0.2	0.0	0.1	2.3	0.0	1	0.0	(0)
			17027	固形ブイヨン	1.5	4	0.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0	0.0	0
			13003	普通牛乳	50	34	1.7	1.9	(0.0)	2.4	0.1	55	0.0	1
				合 計	107.1	72	3.1	3.4	0.9	7.2	0.7	60	0.2	1
				夕食合計	785.16	594	37.2	12.4	12.5	86.0	2.7	230	2.8	101
	間食	サツマイモプリン	02008	さつまいも 皮なし 焼き	25	41	0.4	0.1	0.9	9.8	0.0	9	0.2	6
			12010	鶏卵 卵黄 生	10	40	1.7	3.5	(0.0)	0.0	0.0	14	0.5	0
			13003	普通牛乳	40	27	1.3	1.5	(0.0)	1.9	0.0	44	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	5	19	(0.0)	(0)	(0.0)	5.0	0.0	0	Tr	(0)
			03005	ざらめ糖 グラニュー糖	10	39	(0.0)	(0)	(0.0)	10.0	0.0	Tr	Tr	(0)
				合 計	90	165	3.3	5.0	0.9	26.7	0.1	67	0.6	6
				間食合計	90	165	3.3	5.0	0.9	26.7	0.1	67	0.6	6
	朝食	菜の花のプレゼ	06201	和種なばな 花らい・茎 生	60	20	2.6	0.1	2.5	3.5	0.0	96	1.7	78
			11183	ぶた ベーコン	25	101	3.2	9.8	(0.0)	0.1	0.5	2	0.2	9
			14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			16010	ぶどう酒 白	15	11	0.0	Tr	-	0.3	0.0	1	0.0	0
			17014	精製塩 家庭用	0.03	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合 計	102.53	151	5.9	11.9	2.5	3.9	0.6	99	1.9	87
		白菜と春雨の担々麺風 スープ	06233	はくさい 結球葉 生	75	11	0.6	0.1	1.0	2.4	0.0	32	0.2	14
			11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	30	35	7.0	0.6	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	1
			02039	はるさめ 緑豆はるさめ 乾	8	28	0.0	0.0	0.3	7.0	0.0	2	0.0	(0)
			06267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	15	3	0.3	0.1	0.4	0.5	0.0	7	0.3	5
			14002	ごま油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17004	トウバンジャン	1	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	0.0	0
			06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	7	0.1	3
			17093	顆粒中華だし	4.5	9	0.6	0.1	(0.0)	1.6	2.1	4	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			17015	穀物酢	15	4	0.0	0.0	(0.0)	0.4	0.0	0	Tr	0
				合 計	183.5	140	9.3	4.9	2.4	14.4	3.2	56	0.9	23
		白菜の甘酢和え	06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0)
			17016	米酢	4	2	0.0	0.0	(0.0)	0.3	0.0	0	0.0	0
			14002	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(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
				合 計	56.8	18	0.5	0.6	0.7	3.0	0.6	22	0.2	10
				朝食合計	342.83	309	15.7	17.3	5.5	21.3	4.4	177	3.0	120
				総 合 計	1217.99	1068	56.2	34.8	18.9	133.9	7.1	474	6.5	227