

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	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
		インゲンのアーリオ・ オーリオ	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	50	12	0.9	0.1	1.2	2.6	0.0	24	0.4	4
			06223	にんにく りん茎 生	3	4	0.2	0.0	0.2	0.8	0.0	0	0.0	0
			14001	オリーブ油	1	9	0.0	1.0	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)
				合 計	54.5	25	1.1	1.1	1.4	3.4	0.5	25	0.4	4
		青唐辛子のピリ辛ごま味 噌だれ	06171	とうがらし 果実 生	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.0	1
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	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)
			16025	みりん 本みりん	2	5	0.0	Tr	-	0.9	0.0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	1.5	2	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			05042	ごま ねり	3.5	22	0.7	2.1	0.4	0.5	0.0	21	0.2	0
			17045	みみそ 淡色辛みそ	7.5	14	0.9	0.5	0.4	1.6	0.9	8	0.3	(0)
				合 計	18	49	1.7	3.1	0.9	3.4	0.9	29	0.5	1
		スティック野菜	06065	きゅうり 果実 生	25	4	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	7	0.1	4
			06119	セロリ 葉柄 生	25	4	0.1	0.0	0.4	0.9	0.0	10	0.1	2
			06214	にんじん 根 皮むき 生	25	9	0.2	0.0	0.6	2.2	0.0	7	0.1	2
				合 計	75	16	0.6	0.1	1.3	3.8	0.1	23	0.2	7
		豆乳のとろみスープ	U000007	桃屋 搾菜	10	5	0.2	0.2	0.5	0.8	0.7			
			04052	豆乳	125	58	4.5	2.5	0.3	3.9	0.0	19	1.5	Tr
			10330	加工品 干しえび	2.5	6	1.2	0.1	-	0.0	0.1	178	0.4	0
			17090	黒酢	7.5	4	0.1	0.0	(0.0)	0.7	0.0	0	0.0	(0)
			17107	ナンブラー	2	1	0.2	0.0	(0.0)	0.1	0.5	0	0.0	0
				合 計	147	73	6.2	2.8	0.7	5.4	1.2	197	1.9	0
		鶏のバリッと焼き 油淋鶏 ソース (サラダ仕立て)	11221	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき 生	120	245	19.9	17.0	(0.0)	0.0	0.2	6	0.7	4
			06312	レタス 土耕栽培 結球菜 生	20	2	0.1	0.0	0.2	0.6	0.0	4	0.1	1
			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
			06223	にんにく りん茎 生	1.5	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	0	0.0	0
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	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	5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	Tr	0
			03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	0	Tr	(0)
			06095	しそ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2	0.0	0
			06280	みょうが 花穂 生	10	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0	3	0.1	0
			06128	かいわれだいこん 芽ばえ 生	10	2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.0	5	0.1	5
				合 計	192	275	21.1	17.2	1.2	6.5	1.1	27	1.1	12
				夕食合計	616.5	657	33.9	24.6	7.3	70.6	3.8	304	4.2	24
	間食	お好みで	17006	ラー油	2	18	0.0	2.0	-	Tr	0.0	Tr	0.0	(0)
			06385	コリアンダー 葉 生	2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2	0.0	1
				合 計	4	19	0.0	2.0	0.1	0.1	0.0	2	0.0	1
		アメリカンチェリーのク ラフティ	07071	さくらんぼ 米国産 生	15	10	0.2	0.0	0.2	2.6	0.0	2	0.0	1
			12004	鶏卵 全卵 生	8	12	1.0	0.9	(0.0)	0.0	0.0	4	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	5	19	(0.0)	(0)	(0.0)	5.0	0.0	0	Tr	(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)
			13003	普通牛乳	16.5	11	0.5	0.6	(0.0)	0.8	0.0	18	0.0	0
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	8	23	0.1	2.0	0.7	1.3	0.0			
			14017	有塩バター	1	7	0.0	0.8	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	56.5	94	2.1	4.4	1.0	11.9	0.1	25	0.2	2
				間食合計	60.5	113	2.1	6.4	1.1	12.0	0.1	27	0.2	2
	朝食	インゲンと玉ねぎのマリ ネ	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	40	9	0.7	0.0	1.0	2.0	0.0	19	0.3	3
			06153	たまねぎ りん茎 生	10	4	0.1	0.0	0.2	0.8	0.0	2	0.0	1
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.25	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.2	0.0	0	Tr	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			07156	レモン 果汁 生	2.5	1	0.0	0.0	Tr	0.2	0.0	0	0.0	1
			17063	こしょう 黒 粉	0.005	0	0.0	0.0	-	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合 計	56.255	42	0.8	3.1	1.1	3.3	0.5	21	0.3	5
		きゅうりと干しエビのナ ムル	06065	きゅうり 果実 生	50	7	0.5	0.1	0.6	1.5	0.0	13	0.2	7
			17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.1	0	Tr	(0)
			10330	加工品 干しえび	2.5	6	1.2	0.1	-	0.0	0.1	178	0.4	0
			17093	顆粒中華だし	0.7	1	0.1	0.0	(0.0)	0.3	0.3	1	0.0	0
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合 計	54.3	24	1.8	1.1	0.6	1.8	0.5	191	0.5	7
		卵と搾菜のナンブラー炒 飯	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)
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			11126	ふた 大型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	40	81	8.4	4.8	(0.0)	0.1	0.0	2	0.1	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	25	9	0.4	0.0	0.6	2.1	0.0	9	0.1	4
			U000007	桃屋 搾菜	10	5	0.2	0.2	0.5	0.8	0.7			
			14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			12004	鶏卵 全卵 生	50	78	6.2	5.4	(0.0)	0.2	0.2	26	0.7	0
			17107	ナンブラー	4.5	2	0.4	0.0	(0.0)	0.1	1.0	1	0.1	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
			06312	レタス 土耕栽培 結球菜 生	25	3	0.2	0.0	0.3	0.7	0.0	5	0.1	1
				合 計	289	425	19.1	13.8	3.3	52.3	2.1	46	1.2	5
				朝食合計	399.555	490	21.8	18.0	5.0	57.5	3.2	259	2.0	17
				総合計	1076.555	1260	57.8	48.9	13.4	140.1	7.0	590	6.4	43