

日付	朝食 朝食	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	ピーマンのお浸し	06245	青ピーマン 果実 生	25	6	0.2	0.1	0.6	1.3	0.0	3	0.1	19
			14002	ごま油	0.2	2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(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
			16025	みりん 本みりん	3	7	0.0	Tr	-	1.3	0.0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	2.5	3	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17021	かつお・昆布だし	5	0	0.0	Tr	-	0.0	0.0	0	Tr	Tr
				合 計	38.7	20	0.5	0.3	0.6	2.9	0.4	4	0.2	19
		蒸しナスのアンチョビマ リネ	06191	なす 果実 生	50	11	0.6	0.1	1.1	2.6	0.0	9	0.2	2
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			10397	いわし 缶詰 アンチョビ	0.5	1	0.1	0.0	(0.0)	0.0	0.1	1	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17018	果実酢 りんご酢	5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.3	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.3	0.0	0	Tr	(0)
			17055	オールスパイス 粉	0.1	0	0.0	0.0	-	0.1	0.0	1	0.0	0
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
			06239	バセリ 葉 生	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	1
				合 計	60.2	43	0.7	3.1	1.2	3.2	0.4	12	0.2	3
		ラヴィゴットソースと鰯 のポワレ	10192	まだい 天然 生	60	85	12.4	3.5	(0.0)	0.1	0.1	7	0.1	1
			06182	赤色トマト 果実 生	30	6	0.2	0.0	0.3	1.4	0.0	2	0.1	5
			06153	たまねぎ りん茎 生	8	3	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	1	0.0	1
			06280	みょうが 花穂 生	5	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.0	0
			06065	きゅうり 果実 生	13	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	3	0.0	2
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			06239	バセリ 葉 生	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	1
			17018	果実酢 りんご酢	4	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.4	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.4	0.0	0	Tr	(0)
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	124.4	127	12.8	6.5	0.7	3.2	0.6	16	0.3	8
		バセリのジェノベーゼパ スタ	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	80	302	10.3	1.4	4.3	58.5	0.0	14	1.1	(0)
			U000008	カシューナッツ	15	92	3.2	7.1		3.9	0.0			
			06239	バセリ 葉 生	10	4	0.4	0.1	0.7	0.8	0.0	29	0.8	12
			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
			17027	固形ブイヨン	1.5	4	0.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0	0.0	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)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			10445	しらす 釜揚げしらす	10	9	1.8	0.2	(0.0)	Tr	0.2	19	0.0	Tr
			U000009	ケッパー	5		0.1	0.0		0.3	0.4			
				合 計	125.5	423	16.9	9.5	5.1	64.4	1.8	89	1.9	12
				夕食合計	348.8	612	31.0	19.4	7.5	73.8	3.2	122	2.6	42
	間食	レモンマフィン	14017	有塩バター	12	89	0.1	9.7	(0.0)	0.0	0.2	2	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	12	46	(0.0)	(0)	(0.0)	11.9	0.0	0	Tr	(0)
			12004	鶏卵 全卵 生	17	27	2.1	1.8	(0.0)	0.1	0.1	9	0.2	0
			07156	レモン 果汁 生	4	1	0.0	0.0	Tr	0.3	0.0	0	0.0	2
			16017	ブランデー	0.8	2	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	20	73	1.7	0.3	0.5	15.2	0.0	4	0.1	(0)
			17084	ベーキングパウダー	1	1	Tr	0.0	-	0.3	0.2	24	0.0	0
				合 計	66.8	240	3.9	11.9	0.5	27.8	0.5	39	0.4	2
		グラスアロー	03011	加工糖 粉糖	8	31	(0.0)	(0)	(0.0)	8.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			07156	レモン 果汁 生	1.5	0	0.0	0.0	Tr	0.1	0.0	0	0.0	1
			05026	ビスタチオ いり 味付け	2	12	0.3	1.1	0.2	0.4	0.0	2	0.1	(0)
				合 計	11.5	44	0.4	1.1	0.2	8.5	0.0	3	0.1	1
				間食合計	78.3	283	4.2	13.0	0.7	36.3	0.5	41	0.4	3
	朝食	シラスとネバネバ野菜の 丼	10445	しらす 釜揚げしらす	20	18	3.5	0.3	(0.0)	Tr	0.4	38	0.1	Tr
			06032	オクラ 果実 生	20	6	0.4	0.0	1.0	1.3	0.0	18	0.1	2
			02023	ながいも 生	35	23	0.8	0.1	0.4	4.9	0.0	6	0.1	2
			06280	みょうが 花穂 生	20	2	0.2	0.0	0.4	0.5	0.0	5	0.1	0
			01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	160	269	4.0	0.5	2.4	59.4	0.0	5	0.2	(0)
				合 計	255	318	8.9	1.0	4.2	66.1	0.4	72	0.6	5
		出汁醤油	17007	こいくちしょうゆ	50	39	3.9	0.0	(Tr)	4.0	7.3	15	0.9	0
			16002	清酒 純米酒	15	15	0.1	Tr	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	15	36	0.0	Tr	-	6.5	0.0	0	0.0	0
			10092	かつお 加工品 削り節	1	4	0.8	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.1	Tr
				合 計	81	94	4.7	0.0	0.0	11.0	7.3	16	1.0	0
		ナスとオクラの南蛮漬け	06191	なす 果実 生	50	11	0.6	0.1	1.1	2.6	0.0	9	0.2	2
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			06032	オクラ 果実 生	20	6	0.4	0.0	1.0	1.3	0.0	18	0.1	2
			17021	かつお・昆布だし	10	0	0.0	Tr	-	0.0	0.0	0	Tr	Tr
			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	2	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.3	1	0.0	0
			17016	米酢	3	1	0.0	0.0	(0.0)	0.2	0.0	0	0.0	0
				合 計	89	46	1.2	2.1	2.1	6.3	0.3	28	0.3	4
		鶏肉とカシューナッツの 中華炒め	06153	たまねぎ りん茎 生	45	16	0.5	0.0	0.7	3.8	0.0	8	0.1	3
			06245	青ピーマン 果実 生	15	3	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	2	0.1	11
			U000008	カシューナッツ	15	92	3.2	7.1		3.9	0.0			
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			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
			11224	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	125	159	23.8	6.3	(0.0)	0.0	0.3	6	0.8	4
			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
			16002	清酒 純米酒	3	3	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			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
			17031	オイスターソース	4.5	5	0.3	0.0	0.0	0.8	0.5	1	0.1	Tr
			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
			16002	清酒 純米酒	3	3	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17093	顆粒中華だし	1.5	3	0.2	0.0	(0.0)	0.5	0.7	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)
				合 計	232	345	28.8	17.5	1.3	15.1	2.3	21	1.2	19
				朝食合計	657	803	43.6	20.6	7.5	98.4	10.3	137	3.0	28
				総 合 計	1084.1	1699	78.8	53.0	15.8	208.5	14.0	300	6.0	72