

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
		ガンボスープ	14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	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)
			06153	たまねぎ りん茎 生	15	5	0.2	0.0	0.2	1.3	0.0	3	0.0	1
			06119	セロリ 葉柄 生	17	3	0.1	0.0	0.3	0.6	0.0	7	0.0	1
			06245	青ピーマン 果実 生	10	2	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	1	0.0	8
			16010	ぶどう酒 白	5	4	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0
			17027	固形フイヨン	1.6	4	0.1	0.1	0.0	0.7	0.7	0	0.0	0
			17072	チリパウダー	0.4	1	0.1	0.0	-	0.2	0.0	1	0.1	(0)
			06182	赤色トマト 果実 生	40	8	0.3	0.0	0.4	1.9	0.0	3	0.1	6
			06032	オクラ 果実 生	10	3	0.2	0.0	0.5	0.7	0.0	9	0.1	1
			11186	ぶた ウインナーソーセージ	16.6	55	1.9	5.1	(0.0)	0.4	0.3	1	0.1	5
				合 計	122.6	132	3.1	9.3	1.7	8.6	1.0	26	0.5	22
		自家製ツナ	10086	かつお 春獲り 生	20	23	5.2	0.1	(0.0)	0.0	0.0	2	0.4	Tr
				合 計	20	23	5.2	0.1	0.0	0.0	0.0	2	0.4	0
		サラダ	06315	サニーレタス 葉 生	30	5	0.4	0.1	0.6	1.0	0.0	20	0.5	5
			06182	赤色トマト 果実 生	20	4	0.1	0.0	0.2	0.9	0.0	1	0.0	3
			02017	じゃがいも 生	50	38	0.9	0.1	4.5	8.7	0.0	2	0.2	14
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	5	6	0.0	0.6	0.1	0.2	0.1	3	0.0	Tr
				合 計	105	53	1.4	0.7	5.4	10.7	0.1	27	0.8	22
		ニース風サラダドレッシング	17018	果実酢 りんご酢	5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			14028	ぶどう油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	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)
			17059	からし 練りマスタード	1.5	3	0.1	0.2	-	0.2	0.0	1	0.0	Tr
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	11.8	45	0.1	4.2	0.0	1.3	0.3	1	0.0	0
		小松菜のお浸し	06086	こまつな 葉 生	50	7	0.8	0.1	1.0	1.2	0.0	85	1.4	20
			17021	かつお・昆布だし	12	0	0.0	Tr	-	0.0	0.0	0	Tr	Tr
			03003	車糖 上白糖	0.4	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.4	0.0	0	Tr	(0)
			17016	米酢	1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	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
				合 計	64.7	10	0.8	0.1	1.0	1.8	0.6	86	1.4	20
		ガーリックシュリンプ	10415	バナマイエビ 養殖 生	80	73	15.7	0.5	(0.0)	0.6	0.2	54	1.1	1
			06153	たまねぎ りん茎 生	15	5	0.2	0.0	0.2	1.3	0.0	3	0.0	1
			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
			17072	チリパウダー	0.8	3	0.1	0.1	-	0.5	0.1	2	0.2	(0)
			17079	パブリカ 粉	0.8	3	0.1	0.1	-	0.4	0.0	1	0.2	(0)
			17107	ナンプラー	3	1	0.3	0.0	(0.0)	0.1	0.7	1	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)
			14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	107.1	127	16.6	4.7	0.4	3.7	1.0	62	1.6	2
				夕食合計	571.2	624	30.7	19.6	10.5	78.0	3.1	208	4.9	66
	間食	ココナッツのプラーン ジェ	03003	車糖 上白糖	10	38	(0.0)	(0)	(0.0)	9.9	0.0	0	Tr	(0)
			09049	てんぐさ 粉寒天	1	2	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	1	0.1	0
			07158	ココナッツミルク	25	38	0.5	4.0	0.1	0.7	0.0	1	0.2	0
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	25	71	0.5	6.4	2.2	4.0	0.0			
			13003	普通牛乳	25	17	0.8	1.0	(0.0)	1.2	0.0	28	0.0	0
				合 計	86	165	1.8	11.3	3.0	16.7	0.0	30	0.3	0
		グレープフルーツのスー プ	07164	グレープフルーツ 紅肉種 砂じょう 生	25	10	0.2	0.0	0.2	2.4	0.0	4	Tr	9
			03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	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
			16010	ぶどう酒 白	2.5	2	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0
				合 計	33	23	0.2	0.0	0.2	5.6	0.0	4	0.0	10
				間食合計	119	189	2.0	11.3	3.2	22.3	0.0	34	0.3	11
	朝食	ツナときゅうりのミョウ ガ和え	10086	かつお 春獲り 生	33	38	8.5	0.2	(0.0)	0.0	0.0	4	0.6	Tr
			06065	きゅうり 果実 生	33	5	0.3	0.0	0.4	1.0	0.0	9	0.1	5
			06280	みょうが 花穂 生	13	2	0.1	0.0	0.3	0.3	0.0	3	0.1	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	4	3	0.3	0.0	(Tr)	0.3	0.6	1	0.1	0
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17015	穀物酢	7.5	2	0.0	0.0	(0.0)	0.2	0.0	0	Tr	0
				合 計	92.5	62	9.3	1.2	0.6	2.9	0.6	17	0.9	5
		オクラのねぎ塩ソースが け	06032	オクラ 果実 生	50	15	1.1	0.1	2.5	3.3	0.0	46	0.3	6
			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
			14002	ごま油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17093	顆粒中華だし	0.8	2	0.1	0.0	(0.0)	0.3	0.4	1	0.0	0
			05018	ごま いり	2	12	0.4	1.1	0.3	0.4	0.0	24	0.2	Tr
				合 計	68.8	61	1.7	4.2	3.1	5.0	0.4	75	0.5	7
		エビとセロリのナンブ ラーレモン和え	06119	セロリ 葉柄 生	25	4	0.1	0.0	0.4	0.9	0.0	10	0.1	2
			10415	バナマイエビ 養殖 生	50	46	9.8	0.3	(0.0)	0.4	0.2	34	0.7	1
			17107	ナンプラー	1.5	1	0.1	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	0.0	0
			07156	レモン 果汁 生	6	2	0.0	0.0	Tr	0.5	0.0	0	0.0	3
			03003	車糖 上白糖	7	27	(0.0)	(0)	(0.0)	7.0	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	89.5	78	10.1	0.3	0.4	8.8	0.5	45	0.8	5
				朝食合計	250.8	201	21.1	5.8	4.1	16.6	1.5	137	2.1	17
				総 合 計	941	1013	53.8	36.7	17.8	117.0	4.7	379	7.3	94