

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B ₁ (mg)	ビタミンC (mg)
	夕食	ワカメと豆腐のピリ辛サ ラダ	09039	わかめ 原産 生	25	4	0.5	0.1	0.9	1.4	0.4	25	0.2	0.02	4
			06354	ブロッコリー 芽ばえ 生	20	4	0.4	0.1	0.4	0.5	0.0	11	0.1	0.02	13
			06181	ヤングコーン 幼雌穂 生	20	6	0.5	0.0	0.5	1.2	0.0	4	0.1	0.02	2
			04033	絹ごし豆腐	75	47	4.0	2.6	0.7	1.5	0.0	56	0.9	0.08	0
			合計		140	60	5.3	2.8	2.5	4.6	0.4	96	1.3	0.13	18
		ドレッシング	17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0.00	0
			17015	穀物酢	2	1	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	0.00	0
			03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0.00)	(0)
			17093	顆粒中華だし	0.2	0	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.1	0	0.0	0.00	0
			14002	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	(0)
			17107	ナンプラー	0.8	0	0.1	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	0.0	0.00	0
			17046	米みそ 赤色辛みそ	0.8	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.1	1	0.0	0.00	(0)
			06223	にんにく りん茎 生	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0
			合計		8.5	14	0.4	0.5	0.0	1.6	0.8	2	0.1	0.00	0
		ブロッコリーとチキンの クリーミーサラダ	11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	23	27	5.4	0.4	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	0.02	1
			06263	ブロッコリー 花序 生	33	13	1.8	0.2	1.7	2.2	0.0	17	0.4	0.06	46
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	3	4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.0	2	0.0	0.00	Tr
			06176	スイートコーン 未熟種子 ゆで	10	10	0.4	0.2	0.3	1.9	0.0	1	0.1	0.01	1
			13037	ナチュラルチーズ チェダー	10	42	2.6	3.4	(0.0)	0.1	0.2	74	0.0	0.00	(0)
			17118	マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	2.5	7	0.1	0.7	0.0	0.1	0.1	0	0.0	0.00	0
			13054	ヨーグルト 無脂肪無糖	6.5	3	0.3	0.0	(0.0)	0.4	0.0	9	Tr	0.00	0
			17018	果実酢 りんご酢	2.5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0.00	0
			17059	からし 練りマスタード	2	3	0.1	0.2	-	0.3	0.1	1	0.0	0.00	Tr
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0.00)	(0)
			合計		93	110	10.5	5.5	2.1	5.1	0.9	105	0.7	0.10	48
		鯛めし	10408	まだい 養殖 皮なし 生	25	37	5.3	1.5	(0.0)	0.1	0.0	2	0.1	0.08	1
			01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	75	126	1.9	0.2	1.1	27.8	0.0	2	0.1	0.02	(0)
			06280	みょうが 花穂 生	2.5	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.0	0.00	0
			06274	切りみつば 葉 生	2	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.0	0.00	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	8	8	0.4	0.0	-	1.6	0.8	1	0.1	0.00	0
			合計		112.5	171	7.6	1.7	1.2	29.6	0.8	6	0.2	0.10	1
		出汁なし味噌汁	06084	ごぼう 根 生	15	10	0.3	0.0	0.9	2.3	0.0	7	0.1	0.01	0
			11123	ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき 生	15	39	2.9	2.9	(0.0)	0.0	0.0	1	0.0	0.10	0
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	10	2	0.3	0.0	0.5	0.6	0.0	0	0.0	0.01	0
			06317	れんこん 根茎 生	10	7	0.2	0.0	0.2	1.6	0.0	2	0.1	0.01	5
			17045	米みそ 淡色辛みそ	9	17	1.1	0.5	0.4	2.0	1.1	9	0.4	0.00	(0)
			06228	こねぎ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0.0	0.00	0
			合計		60	75	4.8	3.5	2.0	6.6	1.1	20	0.6	0.14	6
			夕食合計		414	430	28.6	14.1	7.8	47.5	4.1	230	2.9	0.47	73
	間食	抹茶プリンと芋ようかん のビー玉パルフェ	13003	普通牛乳	40	27	1.3	1.5	(0.0)	1.9	0.0	44	0.0	0.02	0
			03003	車糖 上白糖	7.5	29	(0.0)	(0)	(0.0)	7.4	0.0	0	Tr	(0.00)	(0)
			16035	抹茶	1	3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.0	4	0.2	0.01	1
			09049	てんぐき 粉寒天	1	2	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	1	0.1	0.00	0
			02006	さつまいも 皮なし 生	15	20	0.2	0.0	0.3	4.8	0.0	5	0.1	0.02	4
			03003	車糖 上白糖	2	8	(0.0)	(0)	(0.0)	2.0	0.0	0	Tr	(0.00)	(0)
			01120	もち米製品 白玉粉	7.5	28	0.5	0.1	0.0	6.0	0.0	0	0.1	0.00	(0)
			04033	絹ごし豆腐	11	7	0.6	0.4	0.1	0.2	0.0	8	0.1	0.01	0
			13045	ラクトアイス 普通脂肪	25	56	0.8	3.4	0.0	5.6	0.1	24	0.0	0.01	Tr
			04003	あずき ゆで小豆缶詰	10	22	0.4	0.0	0.3	4.9	0.0	1	0.1	0.00	Tr
			合計		120	201	4.1	5.5	2.0	34.0	0.1	89	0.7	0.06	5
			間食合計		120	201	4.1	5.5	2.0	34.0	0.1	89	0.7	0.06	5
			総合計		534	630	32.7	19.6	9.9	81.5	4.2	318	3.6	0.54	78