

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	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)
	したたきとキクラゲのコ チュジャン炒め煮		02005	こんにやく しらたき	40	2	0.1	Tr	1.2	1.2	0.0	30	0.2	0
			08054	あらげきくらげ 生	20	3	0.1	0.0	1.1	1.1	0.0	2	0.0	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	5	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	2	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
			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	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	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
			U000011	コチュジャン	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0			
			03003	単糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			U000010	トウチジャン	3	5	0.3	0.2	0.6	0.5				
				合計	78.9	44	1.0	2.3	2.6	6.5	1.2	36	0.3	1
	サクラエビと三つ葉のだ し巻き卵		12004	鶏卵 全卵 生	37.5	59	4.7	4.0	(0.0)	0.2	0.2	19	0.5	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	1.5	1	0.1	0.0	-	0.3	0.1	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
			10325	さくらえび 素干し	1	3	0.6	0.0	-	0.0	0.0	20	0.0	0
			06278	糸みつば 葉 生	5	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	2	0.0	1
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合計	48	78	5.4	5.1	0.1	1.5	0.3	42	0.6	1
	三平汁		06233	はくさい 結球葉 生	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
			10134	しろさけ 生	25	33	5.6	1.0	(0.0)	0.0	0.1	4	0.1	0
			06134	だいごん 根 皮むき 生	20	4	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	5	0.0	2
			06214	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0.0	0.5	1.7	0.0	5	0.0	1
			04032	木綿豆腐	25	20	1.8	1.2	0.3	0.4	0.0	23	0.4	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	10	3	0.1	0.0	0.3	0.8	0.0	4	0.0	1
			17020	昆布だし	125	5	0.1	Tr	-	1.1	0.3	4	Tr	Tr
			16002	清酒 純米酒	5	5	0.0	Tr	0.0	0.2	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)
				合計	230.5	78	7.9	2.3	1.3	5.1	0.8	44	0.6	5
	八宝菜		06263	ブロッコリー 花序 生	25	10	1.4	0.2	1.3	1.7	0.0	13	0.3	35
			06181	ヤングコーン 幼穂穂 生	15	4	0.3	0.0	0.4	0.9	0.0	3	0.1	1
			06317	れんこん 根茎 生	15	10	0.3	0.0	0.3	2.3	0.0	3	0.1	7
			06214	にんじん 根 皮むき 生	15	5	0.1	0.0	0.4	1.3	0.0	4	0.0	1
			11123	ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき 生	20	53	3.9	3.8	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	0
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	15	3	0.5	0.0	0.7	1.0	0.0	0	0.1	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	22	7	0.3	0.0	0.6	1.8	0.0	8	0.1	3
			10415	バナメイエビ 養殖 生	20	18	3.9	0.1	(0.0)	0.1	0.1	14	0.3	0
			14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	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
			17093	顆粒中華だし	2	4	0.3	0.0	(0.0)	0.7	1.0	2	0.0	0
			16013	紹興酒	7.5	10	0.1	Tr	Tr	0.4	0.0	2	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
			02034	じゃがいもでん粉	3	10	0.0	0.0	(0.0)	2.4	0.0	0	0.0	0
				合計	171.5	175	11.3	8.3	3.7	13.3	1.5	50	1.1	48
	夕食合計				658.9	593	28.8	18.3	9.7	74.6	3.9	176	2.7	55
	朝食	モンブランマドレーヌ	03022	はちみつ	1.6	5	0.0	Tr	(0.0)	1.3	0.0	0	0.0	0
			12004	鶏卵 全卵 生	8	12	1.0	0.9	(0.0)	0.0	0.0	4	0.1	0
			03003	単糖 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	6.5	24	0.5	0.1	0.2	4.9	0.0	1	0.0	(0)
			05001	アーモンド 乾	1.6	9	0.3	0.8	0.2	0.3	0.0	4	0.1	0
			17084	ベーキングパウダー	0.2	0	Tr	0.0	-	0.1	0.0	5	0.0	0
			14017	有塩バター	9	67	0.1	7.3	(0.0)	0.0	0.2	1	0.0	0
			13017	ホイップクリーム 乳脂肪	10	43	0.2	4.1	(0.0)	1.3	0.0	5	0.0	Tr
			03003	単糖 上白糖	0.4	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.4	0.0	0	Tr	(0)
			U000013	マロンペースト (サバトン)	33	90	0.5	0.3	0.3	21.4	0.0			
			13017	ホイップクリーム 乳脂肪	0.4	2	0.0	0.2	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	Tr
			05012	日本ぐり 甘露煮	10	24	0.2	0.0	0.3	5.7	0.0	1	0.1	0
				合計	85.7	297	2.8	13.7	0.6	40.4	0.2	22	0.3	0
	朝食合計				85.7	297	2.8	13.7	0.6	40.4	0.2	22	0.3	0
	昼食	すりおろしレンコンのお 好み焼き風	06317	れんこん 根茎 生	75	50	1.4	0.1	1.5	11.6	0.1	15	0.4	36
			10325	さくらえび 素干し	2.5	8	1.6	0.1	-	0.0	0.1	50	0.1	0
			06104	しょうが 漬物 酢漬	5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	3	0.0	Tr
			U000014	和風顆粒出汁 (無塩) 理研	0.5	2	0.1	0.0	0.0	0.3				
			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
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	7	26	0.6	0.1	0.2	5.3	0.0	1	0.0	(0)
			14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17085	お好み焼きソース	7.5	11	0.1	Tr	(0.1)	2.6	0.4	3	0.1	0
			17118	マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	2	6	0.1	0.6	0.0	0.1	0.1	0	0.0	0
			09002	あおのり 素干し	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
			10092	かつお 加工品 削り節	0.8	3	0.6	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.1	Tr
				合計	103.85	125	4.7	2.9	1.9	20.2	1.2	74	0.7	36
	大根の甘酢漬け		06134	だいごん 根 皮むき 生	50	9	0.2	0.1	0.7	2.1	0.0	12	0.1	6
			17016	米酢	5	2	0.0	0.0	(0.0)	0.4	0.0	0	0.0	0
			03003	単糖 上白糖	4	15	(0.0)	(0)	(0.0)	4.0	0.0	0	Tr	(0)
			17012	食塩	0.2	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	Tr	(0)
				合計	59.2	27	0.2	0.1	0.7	6.4	0.2	12	0.1	6
	白滝とタラコ炒り煮		02005	こんにやく しらたき	50	3	0.1	Tr	1.5	1.5	0.0	38	0.3	(0)
			10202	すけとうだら たらこ 生	25	35	6.0	1.2	(0.0)	0.1	1.2	6	0.2	8
			U000014	和風顆粒出汁 (無塩) 理研	0.5	2	0.1	0.0	0.0	0.3				
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			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
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合計	85	61	6.5	2.2	1.5	3.5	1.6	45	0.5	8