

日付	朝食 夕食 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	韓国のお海鮮鍋	06233	はくさい 結球葉 生	100	14	0.8	0.1	1.3	3.2	0.0	43	0.3	19
			06099	しゅんぎく 葉 生	33	7	0.8	0.1	1.1	1.3	0.1	40	0.6	6
			06214	にんじん 根 皮むき 生	33	12	0.3	0.0	0.8	2.9	0.0	9	0.1	2
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	17	6	0.2	0.0	0.4	1.4	0.0	6	0.1	2
			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
			08016	ぶなしめじ 生	17	3	0.5	0.1	0.5	0.8	0.0	0	0.1	0
			10415	バナメイエビ 養殖 生	22	20	4.3	0.1	(0.0)	0.2	0.1	15	0.3	0
			10115	ぎんだら 生	30	70	4.1	5.6	(0.0)	Tr	0.1	5	0.1	Tr
			10345	ずるめいか 生	28	23	5.0	0.2	(0.0)	0.0	0.1	3	0.0	0
			U000011	コチュジャン	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17045	米みそ 淡色辛みそ	2.7	5	0.3	0.2	0.1	0.6	0.3	3	0.1	(0)
			16002	清酒 純米酒	1.5	2	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.3	1	0.0	0
			17107	ナンブラー	1.8	1	0.2	0.0	(0.0)	0.0	0.4	0	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	0.6	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0
			06103	しょうが 根茎 生	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	304.1	170	16.8	6.5	4.5	12.2	1.4	126	1.7	31
		ほうれん草のお浸し	06267	ほうれん草 葉 通年平均 生	50	10	1.1	0.2	1.4	1.6	0.0	25	1.0	18
			06214	にんじん 根 皮むき 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	1	0.0	0
			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	0.2	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.2	0.0	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	0.6	0	0.0	0.0	(Tr)	0.0	0.1	0	0.0	0
				合 計	65.8	13	1.2	0.2	1.5	2.3	0.1	26	1.0	18
		タイ風きのこ炒め	08016	ぶなしめじ 生	17	3	0.5	0.1	0.5	0.8	0.0	0	0.1	0
			08028	まいたけ 生	20	3	0.4	0.1	0.7	0.9	0.0	Tr	0.0	0
			08025	エリンギ 生	23	4	0.6	0.1	0.8	1.4	0.0	Tr	0.1	0
			06103	しょうが 根茎 生	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0
			14002	ごま油	2.7	25	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17031	オイスターソース	3	3	0.2	0.0	0.0	0.5	0.3	1	0.0	Tr
			17107	ナンブラー	3	1	0.3	0.0	(0.0)	0.1	0.7	1	0.0	0
			17015	穀物酢	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	0
				合 計	71.5	42	2.1	3.0	2.1	4.1	1.0	2	0.3	0
		野菜のグリエ 黒オリーブ ソース	06263	ブロッコリー 花序 生	17	7	0.9	0.1	0.9	1.1	0.0	9	0.2	24
			06036	かぶ 根 皮つき 生	27	5	0.2	0.0	0.4	1.2	0.0	6	0.1	5
			06183	赤色ミニトマト 果実 生	10	3	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	1	0.0	3
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	3	4	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0	2	0.0	Tr
			07156	レモン 果汁 生	1.7	0	0.0	0.0	Tr	0.1	0.0	0	0.0	1
			17107	ナンブラー	1	0	0.1	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.5	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.5	0.0	0	Tr	(0)
			14001	オリーブ油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	61.5	33	1.3	1.8	1.5	3.9	0.3	19	0.4	33
		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
				夕食合計	632.9	477	24.7	11.9	11.5	70.6	2.8	177	3.5	82
	間食	エッグタルト	01015	こむぎ 薄力粉 1等	8.6	32	0.7	0.1	0.2	6.5	0.0	2	0.0	(0)
			05001	アーモンド 乾	2	12	0.4	1.0	0.2	0.4	0.0	5	0.1	0
			03011	加工糖 粉糖	3.4	13	(0.0)	(0)	(0.0)	3.4	0.0	Tr	0.0	(0)
			14017	有塩バター	4.5	34	0.0	3.6	(0.0)	0.0	0.1	1	0.0	0
			12004	鶏卵 全卵 生	1.5	2	0.2	0.2	(0.0)	0.0	0.0	1	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	5	19	(0.0)	(0)	(0.0)	5.0	0.0	0	Tr	(0)
			02035	とうもろこしでん粉	0.6	2	0.0	0.0	(0.0)	0.5	0.0	0	0.0	0
			12010	鶏卵 卵黄 生	5	20	0.8	1.7	(0.0)	0.0	0.0	7	0.2	0
			12004	鶏卵 全卵 生	2	3	0.2	0.2	(0.0)	0.0	0.0	1	0.0	0
			13003	普通牛乳	6	4	0.2	0.2	(0.0)	0.3	0.0	7	0.0	0
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	12.5	35	0.2	3.2	1.1	2.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	51.1	176	2.8	10.3	1.5	18.1	0.1	23	0.4	0
				間食合計	51.1	176	2.8	10.3	1.5	18.1	0.1	23	0.4	0
	朝食	きのこナムル	08016	ぶなしめじ 生	12.5	2	0.3	0.1	0.4	0.6	0.0	0	0.1	0
			08028	まいたけ 生	12.5	2	0.3	0.1	0.4	0.6	0.0	Tr	0.0	0
			08025	エリンギ 生	12.5	2	0.4	0.1	0.4	0.8	0.0	Tr	0.0	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	7.5	3	0.1	0.0	0.2	0.6	0.0	3	0.0	1
			05018	ごま いら	1.5	9	0.3	0.8	0.2	0.3	0.0	18	0.1	Tr
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	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
			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
				合 計	52	39	1.6	3.0	1.6	3.2	0.4	22	0.4	1
		ブロッコリーの白出汁 チーズ焼き	06263	ブロッコリー 花序 生	50	20	2.7	0.3	2.6	3.3	0.0	25	0.7	70
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	4.5	4	0.2	0.0	-	0.9	0.4	1	0.0	0
			13040	プロセスチーズ	20	68	4.5	5.2	(0.0)	0.3	0.6	126	0.1	0
				合 計	74.5	92	7.4	5.5	2.6	4.5	1.0	152	0.7	70
		韓国味噌のキノコと豆腐 の豚汁	08025	エリンギ 生	6.5	1	0.2	0.0	0.2	0.4	0.0	Tr	0.0	0
			08016	ぶなしめじ 生	6.5	1	0.2	0.0	0.2	0.3	0.0	0	0.0	0
			08028	まいたけ 生	6.5	1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0	Tr	0.0	0
			04032	木綿豆腐	35	28	2.5	1.7	0.4	0.5	0.0	33	0.5	0
			06233	はくさい 結球葉 生	15	2	0.1	0.0	0.2	0.5	0.0	6	0.0	3
			06207	にら 葉 生	5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	2	0.0	1
			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
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	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
			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
			17045	米みそ 淡色辛みそ	13	25	1.6	0.8	0.6	2.8	1.6	13	0.5	(0)
			U000011	コチュジャン	1.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.7	0.1	0	0.0	0
				合 計	113	114	8.0	6.6	2.3	7.0	1.7	57	1.3	5
				朝食合計	239.5	245	17.0	15.1	6.5	14.7	3.2	231	2.4	76
				総 合 計	923.5	1,189	44.5	37.2	19.5	103.4	6.1	431	6.3	158