

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	大根のごま風味和え	06134	だいこん 根 皮むき 生	90	16	0.4	0.1	1.2	3.7	0.0	21	0.2	10
			06274	切りみつば 葉 生	5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	1	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			17008	うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.3	0	0.0	0
			17016	米酢	1.8	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			05018	ごま いり	1	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	12	0.1	Tr
			05042	ごま ねり	1.3	8	0.2	0.8	0.1	0.2	0.0	8	0.1	0
				合 計	101.9	37	1.0	1.4	1.6	5.3	0.3	42	0.4	10
		タラのブランドードグラ タン	10205	まだら 生	60	46	10.6	0.1	(0.0)	0.1	0.2	19	0.1	Tr
			02017	じゃがいも 生	110	84	2.0	0.1	9.8	19.0	0.0	4	0.4	31
			14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			13003	普通牛乳	25	17	0.8	1.0	(0.0)	1.2	0.0	28	0.0	0
			13010	脱脂粉乳	5	18	1.7	0.1	(0.0)	2.7	0.1	55	0.0	0
			17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.8	0	Tr	(0)
			13038	ナチュラルチーズ バルメザン	5	24	2.2	1.5	(0.0)	0.1	0.2	65	0.0	(0)
				合 計	209.8	225	17.3	6.8	9.8	23.1	1.3	171	0.6	31
		トマトクリームペンネ	01063	マカロニ・スバゲッティ 乾	60	227	7.7	1.1	3.2	43.9	0.0	11	0.8	(0)
			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
			14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			13010	脱脂粉乳	5	18	1.7	0.1	(0.0)	2.7	0.1	55	0.0	0
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(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
			06184	トマト 缶詰 ホール 食塩無添加	100	20	0.9	0.2	1.3	4.4	0.0	9	0.4	10
				合 計	216	321	10.9	5.4	5.2	55.3	1.2	83	1.4	13
		ハーブ塩豚の野菜スープ	11120	ぶた 大型種肉 かたロース 皮下脂肪なし 生	15	34	2.7	2.4	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	0
			06061	キャベツ 結球葉 生	30	7	0.4	0.1	0.5	1.6	0.0	13	0.1	12
			06214	にんじん 根 皮むき 生	8	3	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	2	0.0	0
			16010	ぶどう酒 白	4	3	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0
			17027	固形ブイヨン	2	5	0.1	0.1	0.0	0.8	0.9	1	0.0	0
				合 計	59	51	3.3	2.6	0.7	3.2	0.9	16	0.2	13
				夕食合計	586.7	634	32.4	16.2	17.3	86.9	3.7	313	2.6	68
	間食	カラメルりんごのケーキ	07148	りんご 皮むき 生	37.5	21	0.0	0.1	0.5	5.8	0.0	1	0.0	2
			03003	車糖 上白糖	15	58	(0.0)	(0)	(0.0)	14.9	0.0	0	Tr	(0)
			14017	有塩バター	14	104	0.1	11.3	(0.0)	0.0	0.3	2	0.0	0
			12004	鶏卵 全卵 生	10.5	16	1.3	1.1	(0.0)	0.0	0.0	5	0.1	0
			13003	普通牛乳	2	1	0.1	0.1	(0.0)	0.1	0.0	2	0.0	0
			16020	ラム	2	5	0.0	Tr	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	14	51	1.2	0.2	0.4	10.6	0.0	3	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
			17067	シナモン 粉	0.005	0	0.0	0.0	-	0.0	0.0	0	0.0	Tr
				合 計	95.205	257	2.7	12.8	0.9	31.5	0.3	19	0.3	2
				間食合計	95.205	257	2.7	12.8	0.9	31.5	0.3	19	0.3	2
	朝食	鶏肉と大根の照り煮	06134	だいこん 根 皮むき 生	117	21	0.5	0.1	1.5	4.8	0.0	27	0.2	13
			11286	にわとり 若鶏肉 手羽元 皮つき 生	83	164	15.1	10.6	(0.0)	0.0	0.2	8	0.4	2
			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	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	6	6	0.3	0.0	-	1.2	0.6	1	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	5	5	0.0	Tr	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0
			17015	穀物酢	1.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	0
				合 計	220.5	208	16.3	10.7	1.5	8.7	1.6	38	0.8	15
		ジャガイモのミルクポ タージュ	02017	じゃがいも 生	45	34	0.8	0.0	4.0	7.8	0.0	2	0.2	13
			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
			14001	オリーブ油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	Tr	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
			13010	脱脂粉乳	7	25	2.4	0.1	(0.0)	3.7	0.1	77	0.0	0
				合 計	64.8	78	3.4	1.5	4.3	13.0	0.7	83	0.3	14
		ハーブ塩豚ステーキ マトソース添え	11120	ぶた 大型種肉 かたロース 皮下脂肪なし 生	80	181	14.2	12.8	(0.0)	0.1	0.1	3	0.4	2
			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
			14001	オリーブ油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			06184	トマト 缶詰 ホール 食塩無添加	33	7	0.3	0.1	0.4	1.5	0.0	3	0.1	3
			17012	食塩	0.6	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.6	0	Tr	(0)
				合 計	122.9	202	14.6	14.2	0.5	2.2	0.7	8	0.6	5
				朝食合計	408.2	489	34.4	26.4	6.3	23.9	3.1	129	1.6	34
				総 合 計	1090.105	1380	69.4	55.4	24.5	142.3	7.1	460	4.5	104