

ハッピーホルモンレシピ															
献立名	食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
				(kcal)	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg
ごはん	1088	こめ [水稲めし] 精白米、うるち米	130	218	3.3	0.4	48.2	2	4	0.1	0	0.03	0.01	0	0
		ごはん	小計	218	3.3	0.4	48.2	2	4	0.1	0	0.03	0.01	0	0
アサリと春野菜のベトナムスープ	10281	<貝類>あさり 生	36	11	2.2	0.1	0.1	0	24	1.4	1	0.01	0.06	0	0.8
	6077	クレソン 茎菜 生	15	2	0.3	0	0.4	0.4	17	0.2	35	0.02	0.03	4	0
	6183	(トマト類)ミニトマト 果実 生	40	12	0.4	0	2.9	0.6	5	0.2	32	0.03	0.02	13	0
	10330	<えび・かに類>(えび類)加工品 干しえび	2	5	1	0.1	0	0	142	0.3	0	0	0	0	0.1
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒 普通酒	7.5	8	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	17107	<調味料類>(調味ソース類)ナンブラー	1.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
		アサリと春野菜のベトナムスープ	小計	39	4	0.2	3.8	1	188	2.1	68	0.06	0.11	17	1.2
キヌアのサラダ	01167	キヌア 玄穀	7.5	27	1	0.2	5.2	0.5	3	0.3	0	0.03	0.02	0	0
	05040	アーモンド 無塩	2	12	0.4	1.1	0.4	0.2	5	0.1	0	0	0.02	0	0
	06354	ブロッコリー 芽ばえ 生	25	5	0.5	0.2	0.7	0.5	14	0.2	30	0.02	0.03	16	0
	06128	(だいこん類)かいわれだいこん 芽ばえ 生	10	2	0.2	0.1	0.3	0.2	5	0.1	16	0.01	0.01	5	0
	06239	パセリ 葉 生	5	2	0.2	0	0.4	0.3	15	0.4	31	0.01	0.01	6	0
	06065	きゅうり 果実 生	25	4	0.3	0	0.8	0.3	7	0.1	7	0.01	0.01	4	0
	06103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	2.5	1	0	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	03022	(その他)はちみつ	2.5	8	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17018	<調味料類>(食酢類)果実酢 りんご酢	7.5	2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	17059	<香辛料類>からし 練りマスタード	1	2	0	0.1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0
17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4	
		キヌアのサラダ ハニーゼンジャー Dressing	小計	93	2.6	4.7	10.3	2.1	50	1.2	84	0.08	0.1	31	0.4
タケノコの土佐煮	06149	たけのこ 若茎 生	70	18	2.5	0.1	3	2	11	0.3	1	0.04	0.08	7	0
	03003	(砂糖類)車糖 上白糖	1.5	6	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0	0.4	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.7
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	4.5	11	0	0	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0
	10092	<魚類>(かつお類)加工品 削り節	1	4	0.8	0	0	0	0.1	0	0	0	0.01	0	0
		タケノコの土佐煮	小計	42	3.6	0.1	6.8	2	12	0.5	1	0.04	0.1	7	0.7
アジフライ	10003	<魚類>(あじ類)まあじ 皮つき、生	70	88	13.8	3.2	0.1	0	46	0.4	5	0.09	0.09	0	0.2
	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	7	26	0.6	0.1	5.3	0.2	1	0	0	0.01	0	0	0
	99999	水	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1079	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	9	34	1.3	0.6	5.7	0.4	3	0.1	0	0.01	0	0	0.1
	14008	(植物油脂類)なたね油	10	92	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			アジフライ	小計	240	15.7	13.9	11.1	0.6	50	0.5	5	0.11	0.09	0
		食事	合計	632	29.2	19.3	80.2	7.7	304	4.4	158	0.32	0.41	55	2.6
抹茶のムース	11198	<畜肉類>ぶた [その他]ゼラチン	1	3	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	50	34	1.7	1.9	2.4	0	55	0	19	0.02	0.08	1	0.1
	3003	(砂糖類)車糖 上白糖	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16035	<茶類>(緑茶類)抹茶	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13010	<牛乳及び乳製品>(粉乳類)脱脂粉乳	7.5	27	2.6	0.1	4	0	83	0	0.02	0.12	0	0.1	
	99011	フジッコ 白花豆甘煮	18	29	1	0.1	6.6	1	0	0	0	0	0	0	0.1
	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	2	1	0.1	0.1	0.1	0	2	0	1	0	0	0	0
	15001	<和生菓子・和半生菓子類>甘納豆 あずき	5	15	0.3	0	3.4	0.2	1	0.1	0	0	0	0	0
7040	(かんきつ類)オレンジ ネーブル 砂じょう生	20	9	0.2	0	2.4	0.2	5	0	2	0.01	0.01	12	0	
		抹茶のムース	小計	94	6.3	2.2	13.1	1	140	0	20	0.04	0.2	1	0.3
		食事+デザート	合計	750	36	21.5	99.1	9.1	450	4.5	180	0.37	0.62	68	2.9
アサリと生姜の佃煮	10281	<貝類>あさり 生	23	7	1.4	0.1	0.1	0	15	0.9	1	0	0.04	0	0.5
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒 普通酒	15	16	0.1	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0
	6103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	5	2	0	0	0.3	0.1	1	0	0	0	0	0	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0	0.4	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.7
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	9	22	0	0	3.9	0	0	0	0	0	0	0	0
		アサリと生姜の佃煮	小計	50	1.8	0.1	5.4	0.1	17	1	1	0	0.05	0	1.2
イカのハニーゼンジャー Dressing和え	10349	<いか・たこ類>(いか類)ほたるいか ゆで	50	52	8.9	1.5	0.2	0	11	0.6	950	0.1	0.15	0	0.3
	06103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	2.5	1	0	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	03022	(その他)はちみつ	2.5	8	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17018	<調味料類>(食酢類)果実酢 りんご酢	7.5	2	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	17059	<香辛料類>からし 練りマスタード	1	2	0	0.1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
	6153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	23	9	0.2	0	2	0.4	5	0	0	0.01	0	2	0
		イカのハニーゼンジャー Dressing和え	小計	102	9.1	4.6	4.7	0.5	17	0.6	950	0.11	0.15	2	0.7
タイ風唐揚げ	11221	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮つき 生	100	204	16.6	14.2	0	5	0.6	40	0.1	0.15	3	0.2	
	6223	(にんにく類)にんにく りん茎 生	3	4	0.2	0	0.8	0.2	0	0	0	0.01	0	0	0
	6103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	2	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	17107	<調味料類>(調味ソース類)ナンブラー	4	2	0.4	0	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0.9
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒 普通酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	2034	<でん粉・でん粉製品>(でん粉類)じゃがいもでん粉	13	43	0	0	10.6	0	1	0.1	0	0	0	0	0
	14008	(植物油脂類)なたね油	10	92	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		タイ風唐揚げ	小計	349	17.2	24.2	11.7	0.2	7	0.7	40	0.11	0.15	3	1.1