

時間栄養学レッスン															
献立名	食品番号	食品名	分量	エネルギー	一般成分			無機質			ビタミン			食塩相当量	
				(kcal)	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
				g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg		mg
ごはん	01088	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
アスパラの ごま味噌かけ	06007	アスパラガス 若茎 生	小計	218	3.3	0.4	48.2	2	4	0.1	0	0.03	0.01	0	0
	05018	ごま いり	40	9	1	0.1	1.6	0.7	8	0.3	12	0.06	0.06	6	0
	03003	(砂糖類)車糖 上白糖	1.5	9	0.3	0.8	0.3	0.2	18	0.1	0	0.01	0	0	0
	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	3	12	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	17016	<調味料類>(食酢類)米酢	3	6	0.4	0.2	0.7	0.1	3	0.1	0	0	0	0	0.4
玉ねぎステーキ	06153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	小計	37	1.7	1.1	5.8	1	29	0.5	12	0.07	0.06	6	0.4
	14002	(植物油脂類)ごま油	90	33	0.9	0.1	7.9	1.4	19	0.2	0	0.03	0.01	7	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16002	<アルコール飲料類>(醸造酒類)清酒 純米酒	7	7	0	0	0.3	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	6	5	0.5	0	0.5	0	2	0.1	0	0	0.01	0	0.9
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	6	14	0	0	2.6	0	0	0	0	0	0	0	0
ラタトゥイユ	14001	(植物油脂類)オリーブ油	小計	68	1.4	1.1	11.3	1.4	21	0.3	0	0.03	0.02	7	0.9
	06223	(にんにく類)にんにく りん茎 生	4	37	0	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	1	1	0.1	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	06153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
	06191	(なす類)なす 果実 生	15	6	0.2	0	1.3	0.2	3	0	0	0	0	1	0
	06116	ズッキーニ 果実 生	33	7	0.4	0	1.7	0.7	6	0.1	3	0.02	0.02	1	0
	06247	(ピーマン類)赤ピーマン 果実 生	33	5	0.4	0	0.9	0.4	8	0.2	9	0.02	0.02	7	0
	06119	セロリ 葉柄 生	22	7	0.2	0	1.6	0.4	2	0.1	19	0.01	0.03	37	0
06182	(トマト類)トマト 果実 生	8	1	0	0	0.3	0.1	3	0	0	0	0	1	0	
イカの肉詰め	10345	<いか・たこ類>(いか類)するめいか 生	小計	70	1.5	4	7.7	2.2	24	0.5	47	0.07	0.08	52	0.5
	06093	ししとう 果実 生	55	46	9.8	0.4	0.1	0	6	0.1	7	0.04	0.03	1	0.3
	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	20	5	0.4	0.1	1.1	0.7	2	0.1	9	0.01	0.01	11	0
	6103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	25	59	4.4	4.3	0	0	2	0.3	2	0.17	0.06	0	0
	2039	<でん粉・でん粉製品>(でん粉製品)はるさめ 緑豆はるさめ 乾	2	1	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	2.5	9	0	0	2.2	0.1	1	0	0	0	0	0	0
	3003	(砂糖類)車糖 上白糖	1.5	5	0	0	1.2	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	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
17016	<調味料類>(食酢類)米酢	1.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
			1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
			小計	130	14.7	4.8	5.8	0.8	11	0.5	18	0.22	0.1	12	0.6
夏野菜の ケーキ・サレ	6153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	合計	523	22.6	11.4	78.8	7.4	89	1.9	77	0.42	0.27	77	2.4
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	11	4	0.1	0	1	0.2	2	0	0	0	0	1	0
	1015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17084	<その他>ベーキングパウダー	17.5	64	1.5	0.3	13.3	0.4	4	0.1	0	0.02	0.01	0	0
	12004	鶏卵 全卵 生	0.6	1	0	0	0.2	0	14	0	0	0	0	0	0.1
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	13	20	1.6	1.3	0	0	7	0.2	20	0.01	0.06	0	0.1
	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13038	<牛乳及び乳製品>(チーズ類)ナチュラルチーズ パルメザン	9	6	0.3	0.3	0.4	0	10	0	3	0	0.01	0	0
	6370	トマト類トマトドライトマト	4	19	1.8	1.2	0.1	0	52	0	10	0	0.03	0	0.2
	6178	(どうもろこし類)スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	3	9	0.4	0.1	2	0.7	3	0.1	7	0.02	0.01	0	0
	6017	えだまめ 冷凍	7.5	7	0.2	0.1	1.5	0.4	0	0	0	0.01	0.01	0	0
	7038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	6	10	0.8	0.5	0.6	0.4	5	0.2	1	0.02	0.01	2	0
	6183	(トマト類)ミニトマト 果実 生	4	5	0	0.5	0.1	0.1	3	0	0	0	0	0	0.1
		8	2	0.1	0	0.6	0.1	1	0	6	0.01	0	3	0	
		小計	173	6.8	7.1	19.8	2.3	101	0.6	47	0.09	0.14	6	0.5	
ラタトゥイユ からの展開	11224	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] もも 皮なし 生	50	64	9.5	2.5	0	0	3	0.3	8	0.06	0.1	2	0.1
	13054	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト 無脂肪無糖	15	6	0.6	0	0.9	0	21	0	0	0.01	0.03	0	0
	6103	(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
	6182	(トマト類)トマト 果実 生	50	10	0.4	0.1	2.4	0.5	4	0.1	23	0.03	0.01	8	0
	99012	ラタトゥイユ(2022.6レッスン)	75	35	0.8	2	3.9	3.8	12	0.2	39	0.04	0.04	26	0.2
	17061	<香辛料類>カレー粉	3	12	0.4	0.4	1.9	1.1	16	0.9	1	0.01	0.01	0	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.5
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	
ラタトゥイユ からの展開	1063	こむぎ [マカロニス・パゲッティ類] マカロニス・パゲッティ、乾	小計	346	15	5.4	57.5	7.5	60	1.6	71	0.18	0.2	36	1.8
	6223	(にんにく類)にんにく りん茎 生	80	302	10.3	1.4	58.5	4.3	14	1.1	1	0.15	0.05	0	0
	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	3	4	0.2	0	0.8	0.2	0	0	0	0.01	0	0	0
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	17	69	2.2	6.6	0.1	0	1	0.1	1	0.08	0.02	6	0.3
	99012	ラタトゥイユ(2022.6レッスン)	4	37	0	4	0	0	0	0	1	0	0	0	0
	7038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	150	71	1.5	4.1	7.8	7.7	24	0.5	78	0.08	0.08	53	0.5
	13056	<牛乳及び乳製品>(チーズ類)ナチュラルチーズ モッツアレラ	6	7	0	0.7	0.2	0.2	4	0	0	0	0	0	0.1
17012	<調味料類>(食塩類)食塩	30	83	5.5	6	1.3	0	99	0	0	0	0.06	0	0.1	
		0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
パブリカの 中華風マリネ	6247	(ピーマン類)赤ピーマン 果実 生	小計	573	19.7	22.8	68.7	12.4	142	1.7	81	0.32	0.21	59	1.5
	5018	ごま いり	50	15	0.5	0.1	3.6	0.8	4	0.2	44	0.03	0.07	85	0
	14002	(植物油脂類)ごま油	1	6	0.2	0.5	0.2	0.1	12	0.1	0	0	0	0	0
	3003	(砂糖類)車糖 上白糖	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17015	<調味料類>(食酢類)穀物酢	0.3	1	0	0	0.3	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	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		2	2	0.2	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0.3	
		小計	42	0.9	2.6	4.3	0.9	17	0.3	44	0.03	0.07	85	0.3	