

抗酸化レッスン															
献立名	食品番号	食品名	分量	一般成分				無機質		ビタミン		ビタミン		食塩相当量	
				エネルギー(kcal)	たんぱく質	脂質	炭水化物	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		
にんじんの グリル	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	60	22	0.5	0.1	5.2	1.4	16	0.1	414	0.04	0.04	4	0.1
	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	1.5	7	0.7	0.5	0	0	20	0	4	0	0.01	0	0.1
	06223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	1.5	2	0.1	0	0.4	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	14001	(植物油脂類) オリーブ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
夏野菜の コンカッセ スープ	小計		49	1.3	2.6	5.6	1.5	36	0.1	418	0.04	0.05	4	0.2	
	99999	水	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	06116	ズッキーニ 果実 生	13	2	0.2	0	0.4	0.2	3	0.1	4	0.01	0.01	3	0
	06119	セロリ 葉類 生	5	1	0	0	0.2	0.1	2	0	0	0	0	0	0
	06178	(とうもろこし類) スイートコーン、未熟種子、カーネル、冷凍	5	5	0.1	0.1	1	0.2	0	0	0.01	0	0	0	0
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	6	2	0.1	0	0.5	0.1	1	0	0	0	0	0	0
	11234	<鳥肉類>にわとり [副生物] 皮 むね 生	2	10	0.2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0
	17027	<調味料類>(だし類)固形ブイヨン	1	2	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0.4
	17093	<調味料類>(だし類)顆粒中華だし	1	2	0.1	0	0.4	0	1	0	0	0	0.01	0	0.5
	06183	(トマト類) ミントマト 果実 生	10	3	0.1	0	0.7	0.1	1	0	8	0.01	0.01	3	0
自家製鶏ハム の春雨サラダ	小計		27	0.9	1.1	3.6	0.7	8	0.1	14	0.03	0.03	6	0.9	
	17015	<調味料類>(食酢類)穀物酢	4	1	0	0	0.1	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	3	2	0.2	0	0.2	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.4
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	0.5	2	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	14002	(植物油脂類) ごま油	0.8	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	02039	<でん粉・でん粉製品>(でん粉製品) はるさめ 緑豆はるさめ 乾	5	18	0	0	4.4	0.2	1	0	0	0	0	0	0
	06065	きゅうり 果実 生	13	2	0.1	0	0.4	0.1	3	0	4	0	0	2	0
	06214	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	8	3	0.1	0	0.7	0.2	2	0	55	0.01	0	0	0
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	11	4	0.1	0	1	0.2	2	0	0	0	0	1	0
	06291	(もやし類) りょくとうもやし 生	15	2	0.3	0	0.4	0.2	2	0	0	0.01	0.01	1	0
11288	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き	13	25	5	0.4	0	0	1	0.1	2	0.02	0.02	1	0	
麻婆豆腐	小計		71	6.8	1.3	7.7	0.9	154	0.5	61	0.04	0.04	5	0.5	
	11163	<畜肉類>ぶた [ひき肉] 生	27	64	4.8	4.6	0	0	2	0.3	2	0.19	0.06	0	0
	6226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0	1.7	0.5	7	0.1	1	0.01	0.01	3	0
	6103	(しょうが類) しょうが 根茎 生	3	1	0	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	6223	(にんにく類) にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	17004	<調味料類>(辛味調味料類)トウバンジャン	0.7	0	0	0	0.1	0	0	0	1	0	0	0	0.1
	17106	<調味料類>(調味ソース類)テンメンジャン	2	5	0.2	0.2	0.8	0.1	1	0	0	0	0	0	0.1
	17048	<調味料類>(みそ類)豆みそ	2	4	0.3	0.2	0.3	0.1	3	0.1	0	0	0	0	0.2
	16013	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 紹興酒	3	4	0.1	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0
	4032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	117	94	8.2	5.7	1.8	1.3	109	1.8	0	0.11	0.05	0	0
	17093	<調味料類>(だし類)顆粒中華だし	2	4	0.3	0	0.7	0	2	0	0	0	0.01	0	1
	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0.3
2034	<でん粉・でん粉製品>(でん粉類) じゃがいもでん粉	3	10	0	0	2.4	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごはん	小計		196	14.5	10.7	8.7	2.2	126	2.3	4	0.31	0.13	3	1.7	
	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
		小計	218	3.3	0.4	48.2	2	4	0.1	0	0.03	0.01	0	0	
市販のラー油		食事(ラー油なし)	合計	561	26.8	16.1	73.8	7.3	328	3.1	497	0.45	0.26	18	3.3
	17006	<調味料類>(辛味調味料類)ラー油	4	37	0	4	0	0	0	2	0	0	0	0	
		食事(ラー油込み)	合計	598	26.8	20.1	73.8	7.3	328	3.1	499	0.45	0.26	18	3.3
アプリコットソー ス	07080	(ずもも類) にぼんずも 生	25	11	0.2	0.3	2.4	0.4	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	4	15	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
チーズケーキ 1/8量 (ラカント使用)	小計		26	0.2	0.3	6.4	0.4	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0	
	99012	生クリーム屋さんのカロリー1/3カットフレッシュ	13	37	0.2	3.3	2.1	1.1	0	0	0	0	0	0	0
	15115	<チョコレート類>ホワイトチョコレート	5	29	0.4	2	2.5	0	13	0	3	0	0.02	0	0
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	7.5	29	0	0	7.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	99005	バニラエッセンス	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13035	<牛乳及び乳製品>(チーズ類)ナチュラルチーズ クリーム	25	87	2.1	8.3	0.6	0	18	0	63	0.01	0.06	0	0.2
	99013	グリークヨーグルト	13	8	1.4	0	0.7	0	15	0	0	0	0	0	0
	12004	鶏卵 全卵 生	6	9	0.7	0.6	0	0	3	0.1	9	0	0.03	0	0
02035	<でん粉・でん粉製品>(でん粉類) とうもろこしでん粉	1	4	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	
07156	(かんきつ類) レモン 果汁、生	3	1	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	2	0	
		小計	204	4.8	14.2	14.5	1.1	49	0.1	75	0.01	0.11	2	0.2	
		小計	230	5	14.5	20.9	1.5	50	0.2	77	0.02	0.12	3	0.2	
鶏の汁飯	1088	こめ [水稲めし] 精白米、うるち米	110	185	2.8	0.3	40.8	1.7	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0
	11288	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き	30	59	11.6	1	0	0	2	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1
	6228	(ねぎ類) こねぎ 葉 生	5	1	0.1	0	0.3	0.1	5	0.1	10	0	0.01	2	0
	17093	<調味料類>(だし類)顆粒中華だし	3	6	0.4	0	1.1	0	3	0	0	0	0.02	0	1.4
	17030	<調味料類>(だし類)めんつゆ 三倍濃厚	18	18	0.8	0	3.6	0	3	0.1	0	0.01	0.01	0	1.8
		小計	269	15.7	1.3	45.8	1.8	16	0.5	14	0.07	0.1	3	3.3	
焼ズッキーニ の ニンニク 胡麻和え	6116	ズッキーニ 果実 生	50	7	0.7	0.1	1.4	0.7	12	0.3	14	0.03	0.03	10	0
	6226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0	1.7	0.5	7	0.1	1	0.01	0.01	3	0
	14003	(植物油脂類) 米ぬか油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5018	ごま いり	4	24	0.8	2.2	0.7	0.5	48	0.4	0	0.02	0.01	0	0
	17076	<香辛料類>にんにく おろし	1	2	0	0	0.4	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	0.01	0	0.9	
14002	(植物油脂類) ごま油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ニラともやしの 豆板醤和え	小計		100	2.3	8.3	4.7	1.7	69	0.9	15	0.06	0.06	13	0.9	
	6207	(にら類) にら 葉 生	13	3	0.2	0	0.5	0.4	6	0.1	38	0.01	0.02	2	0
	6292	(もやし類) りょくとうもやし ゆで	15	2	0.2	0	0.3	0.2	2	0	0	0	0.01	0	0
	17004	<調味料類>(辛味調味料類)トウバンジャン	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0.1
	14002	(植物油脂類) ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17076	<香辛料類>にんにく おろし	0.5	1	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
		小計	25	0.5	2	1.1	0.6	8	0.1	39	0.01	0.03	2	0.8	