		抗酸化レッスン		エネル ギー(kcal)	一般成分	一般成分 脂 質	一般成分	食物繊維総量	無機質	無機質鉄	ビタミン (ビタミンA) レチノール 活性当量	ビタミン ビタミンB ₁	ビタミン ビタミンB ₂	ビタミン ビタミンC	食均
献立名	食品番号	食品名	分量	kcal	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	
	06214 13038	(にんじん類) にんじん 根 皮むき 生 〈牛乳及び乳製品〉(チーズ類) ナチュラルチーズ パルメザン	60 1.5	22 7	0.5 0.7	0.1 0.5	5.2 0	1.4	16 20	0.1	414	0.04	0.04		
<i>H</i> illii	06223	(にんにく類) にんにくりん茎 生	1.5	2	0.7	0.5	0.4	0.1	0	0	0	0	0.01		
	14001	(植物油脂類) オリーブ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	ı
			小計	49	1.3	2.6	5.6	1.5	36	0.1	418	0.04	0.05	4	
	99999	水	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	06116	ズッキーニ 果実 生 セロリ 葉柄 生	13	2	0.2	0	0.4	0.2	3	0.1	4	0.01	0.01		
夏野菜の	06119 06178	でロッ 条柄 生 (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	1 5	0.1	0 0.1	0.2	0.1 0.2	2	0	0	0.01	0		
コンハツゼ	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	6	2	0.1	0.1	0.5	0.1	1	0	0	0.01	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	ı
	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	ı
	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	ı
	06183	(トマト類) ミニトマト 果実 生	10 小計	27	0.1	0	0.7	0.1	1 8	0	14	0.01	0.01	3	
	17015	 <調味料類>(食酢類)穀物酢	小計 4	1	0.9	1.1	3.6 0.1	0.7	0	0.1	0	0.03	0.03		
	17013	〈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		
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	0.5	2	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0		ı
	14002	(植物油脂類)ごま油	0.8	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	ı
自家製鶏ハム	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		ı
の春雨サラダ	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		
	06065 06214	きゅうり 果実 生 (にんじん類) にんじん 根 皮むき 生	13 8	2	0.1 0.1	0	0.4 0.7	0.1 0.2	3 2	0	55	0 0.01	0		1
	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	0.01	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		
	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		
			小計	71	6.8	1.3	7.7	0.9	154	0.5	61	0.04	0.04	5	
		〈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	
		(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 (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		
	17004	(にんにく類) にんにく りん茎 生 〈調味料類〉(辛味調味料類) トウバンジャン	0.7	1	0.1 0	0	0.3	0.1 0	0	0	1	0	0		
	1710		2	5	0.2	0.2	0.1	0.1	1	0	0	0	0		
麻婆豆腐	17048		2	4	0.3	0.2	0.3	0.1	3	0.1	0	0	0		1
	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	ı
	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	ı
	17093		2	4	0.3	0	0.7	0	2	0	0	0	0.01		
	1700		2	2	0.2	0	0.2	0	1	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	小計	10 196	14.5	10.7	2.4 8.7	2.2	0 126	2.3	0 4	0.31	0.13	1	+
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	2.2	4	0.1	0	0.03	0.13		
			小計	218	3.3	0.4	48.2	2	4	0.1	0	0.03	0.01	0	ı
市販のラー油	17000	食事(ラー油なし) ない (音 () () () () () () () () ()	合計	561 37	26.8 0	16.1	73.8 0	7.3 0	328 0	3.1	497	0.45	0.26		
	1700	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		_
アプリコットソー	07080	(すもも類) にほんすもも 生	25	11	0.2	0.3	2.4	0.4	1	0.1	2	0.01	0.01	1	
7	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	4	15	0	0	4	0	0	0	0	0	0.01	_	ı
			小計	26	0.2	0.3	6.4	0.4	1	0.1	2	0.01	0.01	1	
	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		
	15115 03003	〈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		
	99005	(砂糖類) 車糖 上白糖 バニラエッセンス	7.5	29 0	0	0	7.4 0	0	0	0	0	0	0		
1/8量	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				1
(ラカント体田)	99013	グリークヨーグルト										0.01	0.06	0	ı
			13	8	1.4	0	0.7	0	15	0	0	0.01	0.06		
	12004	鶏卵 全卵 生	13 6										0	0	
	02035	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉		8	1.4 0.7 0	0 0.6 0	0.7 0 0.9	0	15 3 0	0 0.1 0	0	0 0 0	0.03 0.03	0 0	1
		鶏卵 全卵 生	6 1 3	8 9 4 1	1.4 0.7 0	0 0.6 0	0.7 0 0.9 0.3	0 0 0	15 3 0 0	0 0.1 0	0 9 0 0	0 0 0	0 0.03 0 0	0 0 0 2	
	02035	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉	6	8 9	1.4 0.7 0	0 0.6 0 0 14.2	0.7 0 0.9	0 0 0	15 3 0	0 0.1 0	0 9 0	0 0 0	0 0.03 0 0 0.11	0 0 0 2 2	
	02035 07156	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生	6 1 3 小計 小計	8 9 4 1 204 230	1.4 0.7 0 0 4.8	0 0.6 0 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9	0 0 0 0 1.1 1.5	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0 0.1	0 9 0 0 75 77	0 0 0 0 0.01 0.02	0 0.03 0 0 0.11 0.12	0 0 0 2 2 3	
	02035 07156	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米	6 1 3 小計 小計	8 9 4 1 204 230	1.4 0.7 0 0 4.8 5	0 0.6 0 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9	0 0 0 0 1.1 1.5	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0 0.1 0.2	0 9 0 0 75 77	0 0 0 0.01 0.02	0 0.03 0 0 0.11 0.12	0 0 0 2 2 2 3	
	02035 07156 1081 11281	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き	6 1 3 小計 小計 110 30	8 9 4 1 204 230 185 59	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 11.6	0 0.6 0 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9	0 0 0 0 1.1 1.5	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0 0.1 0.2	0 9 0 0 75 77	0 0 0 0.01 0.02 0.02	0 0.03 0 0 0.11 0.12	0 0 0 2 2 2 3 3	
	02035 07156 1088 11288 6228	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生	6 1 3 小計 小計 小計 110 30 5	8 9 4 1 204 230 185 59	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1	0 0.6 0 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0	0 0 0 1.1 1.5	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1	0 9 0 0 75 77	0 0 0 0.01 0.02 0.02 0.04 0	0.03 0 0.11 0.12 0.01 0.05 0.01	0 0 0 2 2 2 3	
	02035 07156 1081 11281	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし	6 1 3 小計 小計 110 30	8 9 4 1 204 230 185 59	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 11.6	0 0.6 0 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9	0 0 0 0 1.1 1.5	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0 0.1 0.2	0 9 0 0 75 77	0 0 0 0.01 0.02 0.02	0 0.03 0 0 0.11 0.12	0 0 0 0 2 2 2 3 3	
	02035 07156 1088 11288 6228 17093	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1 0.4	0 0.6 0 14.2 14.5	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1	15 3 0 0 49 50	0 0.1 0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.2	0 9 0 0 75 77 0 4 10	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0	0 0.03 0 0 0.11 0.12 0.01 0.05 0.01 0.02	0 0 0 2 2 2 3 3	
	02035 07156 1081 11281 6221 17090 17030	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 3 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)動んつゆ 三倍濃厚 ボッキーニ 果実 生	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7	0 0.6 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 1.3 0.1	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1 0 0.1 1.8 0.7	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12	0 0.1 0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.1 0.5 0.3	0 9 0 75 77 0 4 10 0	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0 0 0.01 0.07	0 0.03 0 0 0.11 0.12 0.01 0.05 0.01 0.02 0.01 0.03	0 0 0 2 2 2 3 0 1 2 0 0 0 3	
鶏の汁飯	02035 07156 1081 11281 6222 17093 17030	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7 7	1.4 0.7 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7	0 0.6 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 1.3 0.1 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1 0 0 1.8 0.7 0.5	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7	0 0.1 0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0 0.1 0.5 0.3	0 9 0 0 75 77 0 4 10 0 0	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0 0 0.01 0.07 0.03 0.01	0 0.03 0 0 0.11 0.12 0.01 0.02 0.01 0.03 0.01 0.03 0.01	0 0 0 2 2 3 3 0 1 2 0 0 0 3	
鶏の汁飯	02035 07156 1081 11281 6222 17093 17030 6111 6226 14003	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 3 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)のんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7 7 18	1.4 0.7 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0	0 0.6 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 1.3 0.1 0.2	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1 0 0 1.8 0.7 0.5 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7	0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.5 0.3 0.1 0	0 9 0 75 77 0 4 10 0 0 14 14 1	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0 0.01 0.07 0.03 0.01	0 0.03 0 0 0 0.11 0.12 0.01 0.02 0.01 0.03 0.01 0	0 0 0 2 2 3 3 0 1 2 0 0 0 3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯	02035 07156 1084 1128 6224 1709 1703 6114 622(1400) 5018	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 3 〈調味料類〉(だし類)顆粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)動んつゆ 三倍濃厚 ボッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 こま いり	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7 18 24	1.4 0.7 0 0 4.8 5 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0	0 0.6 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 1.3 0.1 0 2 2.2	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1 0 0 1.8 0.7 0.5 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 0 48	0 0.1 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.3 0.3 0.1 0 0.4	0 9 0 75 77 0 4 10 0 0 14 14 11	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0 0.01 0.07 0.03 0.01 0.02	0 0.03 0 0 0.11 0.12 0.01 0.02 0.01 0.03 0.01 0.00 0.01	0 0 0 2 2 3 3 0 1 2 0 0 0 3 3 10 0 0	
鶏の汁飯	02035 07156 1084 1128 6224 1709 1703 6114 622(1400) 5018	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 (調味料類〉(だし類) 頼和中華だし 〈調味料類〉(だし類) かんつゆ 三倍濃厚 ボッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 ごまいり 〈香辛料類〉にんにくおろし	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7 7 18	1.4 0.7 0 4.8 5 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0	0 0.6 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 1.3 0.1 0 2 2.2 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.4	0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0.1 0 0 1.8 0.7 0.5 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 0 48 0	0 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.5 0.3 0.1 0.4 0	0 9 0 75 77 0 4 10 0 0 14 14 1	0.01 0.02 0.04 0.07 0.03 0.01 0.02 0	0 0.03 0 0 0.11 0.12 0.01 0.02 0.01 0.03 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00	0 0 0 2 2 3 3 0 1 2 0 0 0 3 3 10 0 0 0	
鶏の汁飯 売ズッキーニ の ニンニク	02035 07156 1088 11288 6221 17093 17030 6111 6220 14003 5011 17070	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類)こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類)顆粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ボッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 ごまいり 〈香辛料類〉にんにくおろし	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 1	8 9 4 1 204 230 185 59 1 6 18 269 7 7 18 24 2	1.4 0.7 0 0 0 4.8 5 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0 0.8 0	0 0.6 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 1.3 0.1 0 2 2.2	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 0 0 0.5 0 0 0.5 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 0 48	0 0.1 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.3 0.3 0.1 0 0.4	0 9 0 75 77 0 4 10 0 0 14 14 11 0 0	0 0 0 0.01 0.02 0.04 0 0.01 0.07 0.03 0.01 0.02	0 0.03 0 0 0.111 0.12 0.011 0.05 0.01 0.02 0.01 0.03 0.01 0.01 0.01	0 0 0 2 2 2 3 3 0 1 2 0 0 0 3 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯 焼ズッキーニ の ニンニク	02035 07156 1088 11288 6221 17093 17030 6111 6220 14003 5011 17070	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類)頼れ中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 こまいり 〈香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 1 6	8 8 9 4 4 1 204 230 185 59 1 6 8 269 7 7 7 18 24 2 5 5	1.4 0.7 0 0 0 4.8 5 5 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0 0.8 0 0.5 0.5	0 0.6 0 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 1.3 0.1 0 0 2 2.2 0 0 0	0.7 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.4 0.5	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 1.8 0.7 0.5 0 0 0.5 0 0	15 3 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 0 48 0 2	0 0.1 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.5 0.3 0.1 0.4 0 0.1	0 9 0 75 77 0 4 10 0 0 14 14 1 1 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03 0 0.11 0.12 0.01 0.05 0.01 0.02 0.01 0.03 0.03 0.03 0.01 0.03 0.01 0.01	0 0 0 2 2 3 0 1 2 0 0 0 3 3 10 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯 焼ズッキーニ の ニンニク	02035 07156 1088 11284 6224 1709: 17036 6116 6226 14000: 50118 17076 17000 14000:	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類) とうもろこしでん粉 (かんきつ類) レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類) こねぎ 葉 生 3 〈調味料類〉(だし類)類粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 。ごまいり 〈香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類) こいくちしょうゆ (植物油脂類) ごま油 ((こら類) にら 葉 生	66 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 1 6 4	8 8 9 4 1 1 204 230 1 185 59 1 6 18 269 7 7 18 24 2 5 37 100 3	1.4 0.7 0 0 4.8 5 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0 0.8 0.5 0.5	0 0.6 0 0 14.2 14.5 14.5 10.3 1 0 0 0 0 1.3 0.1 0 0 2 2.2 0 0 0 4 4 8.3 0 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.7 0.4 0.5 0.0	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 3 16 12 7 7 0 48 0 2 2 0 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6	0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	0 9 0 0 0 75 77 0 0 4 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15 38	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯	02035 07156 1088 1128 6221 1709 1703 6111 6221 1400 5018 1707 1700 1400 620 629	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類)こねぎ 葉 生 3 〈顔味料類〉(だし類類粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)のんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 。ごま いり 〈香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類) こいくちしょうゆ (植物油脂類) ごま油 (にら類) にら 葉 生 (にも類) りょくとうもやし ゆで	66 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 4 1 1 6 4 4 4 小計 1 8 1 8 1 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8	8 8 9 4 4 1 1 204 230 1 1 85 59 1 6 8 1 8 2 4 2 2 5 37 1 1 0 0 3 2 2	1.4 0.7 0 0 4.8 5 2.8 2.8 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.7 0.3 0 0.8 0.5 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.6 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.7 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0.7 0.7 0.4 0.5 0.3	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 7 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 3 16 12 7 7 0 48 0 2 2 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	0 0.1 0.2 0.1 0.5 0.3 0.1 0 0.4 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.0 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1	0 9 0 0 75 77 0 0 4 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯 焼ズッキーニ の ニンニク 胡麻和え	02035 07156 1084 11284 6224 17093 17034 6114 622(1400) 5014 17074 1700 1400) 629 1700	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類)こねぎ 葉 生 3 〈調味料類〉(だし類)顆粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)動んつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 まごまいり (香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類) こいくちしょうゆ (植物油脂類) ごま油 (にら類) にら 葉 生 (もやし類) りょくとうもやし ゆで 〈調味料類〉(辛味調味料類〉トウパンジャン	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 1 1 6 4 1 1 1 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	8 8 9 4 4 1 1 204 230 1 1 85 59 1 6 6 18 269 7 7 7 18 24 2 5 5 37 1 100 3 3 2 0 0	1.4	0 0.6 0 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 0 1 4 8.3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.7 0.4 0.5 0.3 0.7	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 7 0 48 0 2 2 0 6 9 6 9	0 0.1 0.2 0.1 0.5 0.3 0.1 0 0.4 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.0 0.0	0 0 9 0 0 75 77 0 0 4 10 0 0 0 0 0 0 15 38 0 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03 0 0 0.11 0.05 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯	02035 07156 1084 11284 6224 17093 17034 6114 6224 14003 5014 17076 14003 6293 17006 14003	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類)こねぎ 葉 生 (調味料類〉(だし類顆粒中華だし 〈調味料類〉(だし類顆粒中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ボッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 こま いり 〈香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類) こいくちしょうゆ (植物油脂類) ごま油 (にら類) にら 葉 生 (もやし類) りょくとうもやし ゆで 〈調味料類〉(辛味調味料類)トウパンジャン (植物油脂類) ごま油	110 30 53 18 小計 50 20 2 4 1 1 6 4 4 小計 13 15 0.5 2 2 2 2 4 1 1 6 6 4 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	8 8 9 4 4 1 1 204 230 1 1 8 5 5 9 1 6 6 18 2 4 2 5 3 7 7 100 3 3 2 2 0 1 8	1.4 0.7 0 0 0 4.8 5 5 11.6 0.1 0.4 0.8 15.7 0.3 0 0.5 0 0.2 3.3 0.2 0.2 0 0 0	0 0.6 0 0 0 14.2 14.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.7 0.4 0.5 0.7 0.5 0.3	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 7 0 48 0 2 2 0 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	0 0.1 0.2 0.1 0.2 0.1 0.0 0.1 0.2 0.1 0.0 0.1 0.2 0.1 0.0 0.1 0.2 0.1 0.0 0.1 0.0 0.1 0.0 0.1 0.0 0.0 0.0	0 9 0 0 0 75 77 0 0 4 10 0 0 0 0 0 0 0 15 38 8 0 0 1 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03 0 0.01 0.05 0.01 0.00 0.01 0.00 0.01 0.00 0.00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
鶏の汁飯 焼ズッキーニ の ニカ麻和え	02035 07156 1084 11284 6224 17093 17034 6114 6224 14003 5014 17076 14003 6293 17006 14003	鶏卵 全卵 生 〈でん粉・でん粉製品〉(でん粉類)とうもろこしでん粉 (かんきつ類)レモン 果汁、生 こめ [水稲めし] 精白米、うるち米 〈鳥肉類〉にわとり [若鶏肉] むね 皮なし 焼き (ねぎ類)こねぎ 葉 生 〈調味料類〉(だし類類和中華だし 〈調味料類〉(だし類)めんつゆ 三倍濃厚 ズッキーニ 果実 生 (ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生 (植物油脂類) 米ぬか油 ごまいり 〈香辛料類〉にんにく おろし 〈調味料類〉(しょうゆ類)こいくちしょうゆ (植物油脂類) ごま油 (にら類) にら 葉 生 (もやし類) りょくとうもやし ゆで 〈調味料類〉(辛味調味料類)トウパンジャン (植物油脂類)ごま油 (香辛料類〉(三人なろし) (植物油脂類)ごま油 (香辛料類〉にんにく おろし	6 1 3 小計 小計 110 30 5 3 18 小計 50 20 2 4 1 1 6 4 1 1 1 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	8 8 9 4 4 1 1 204 230 1 1 85 59 1 6 6 18 269 7 7 7 18 24 2 5 5 37 1 100 3 3 2 0 0	1.4	0 0.6 0 0 0 14.2 14.5 0.3 1 0 0 0 0 0 1 4 8.3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0.7 0 0.9 0.3 14.5 20.9 40.8 0 0.3 1.1 3.6 45.8 1.4 1.7 0 0.7 0.7 0.4 0.5 0.3 0.7	0 0 0 0 1.1 1.5 1.7 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	15 3 0 0 49 50 3 2 5 3 3 16 12 7 7 0 48 0 2 2 0 6 9 6 9	0 0.1 0.2 0.1 0.5 0.3 0.1 0 0.4 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.9 0.1 0.0 0.0	0 0 9 0 0 75 77 0 0 4 10 0 0 0 0 0 0 15 38 0 1 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0.03 0 0 0.11 0.05 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0.01 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	