

2022.8 ビタミン・ミネラル															
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	無機質	無機質	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	食塩相当
				(kcal)	g	g	g	g	mg	mg	μg	μg	μg	μg	g
イカと明太子の冷製パスタ	01063	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	80	302	10.3	1.4	58.5	4.3	14	1.1	1	0.15	0.05	0	0
	10417	いか・たこ類 (いか類) するめいか 胴皮つき 生	25	22	4.7	0.2	0	0	3	0	3	0.02	0.01	1	0.1
	10202	<魚類> (たら類) すけとうだら たらこ 生	15	21	3.6	0.7	0.1	0	4	0.1	4	0.11	0.06	5	0.7
	06183	(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
	14002	(植物油脂類) ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17030	<調味料類> (だし類) めんつゆ 三倍濃厚	9	9	0.4	0	1.8	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.9
	16010	<アルコール飲料類> (醸造酒類) ぶどう酒 白	7.5	5	0	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0
	06095	しそ 葉、生	3	1	0.1	0	0.2	0.2	7	0.1	26	0	0.01	1	0
	06280	(みょうが類) みょうが 花穂 生	5	1	0	0	0.1	0.1	1	0	0	0	0	0	0
サルシッチャの中身(香草ハンバーグ)	小計		401	19.5	5.3	63.8	5.2	36	1.6	66	0.31	0.16	20	1.7	
	11089	<畜肉類> うし [ひき肉] 生	35	95	6	7.4	0.1	0	2	0.8	5	0.03	0.07	0	0.1
	11163	<畜肉類> ぶた [ひき肉] 生	15	35	2.7	2.6	0	0	1	0.2	1	0.1	0.03	0	0
	06239	パセリ 葉 生	1	0	0	0	0.1	0.1	3	0.1	6	0	0	1	0
	02034	<でん粉・でん粉製品> (でん粉類) じゃがいもでん粉	0.7	2	0	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0
	06223	(にんにく類) にんにくりん茎 生	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
青唐辛子味噌のディップ	17063	<香辛料類> こしょう 黒粉	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	小計		132	8.7	10	0.9	0.1	6	1.1	12	0.13	0.1	1	0.1	
	06171	とうがらし 果実 生	0.8	1	0	0	0.1	0.1	0	0	5	0	0	1	0
	06223	(にんにく類) にんにくりん茎 生	0.5	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	14002	(植物油脂類) ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17045	<調味料類> (みそ類) 米みそ 淡色辛みそ	8	15	1	0.5	1.8	0.4	8	0.3	0	0	0.01	0	1
	3003	(砂糖類) 車糖 上白糖	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
野菜	16002	<アルコール飲料類> (醸造酒類) 清酒 純米酒	0.8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	16025	<アルコール飲料類> (混成酒類) みりん 本みりん	2	5	0	0	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0
	小計		30	1	0.8	3.9	0.5	8	0.3	5	0	0.01	1	1	
	6065	きゅうり 果実 生	30	4	0.3	0	0.9	0.3	8	0.1	8	0.01	0.01	4	0
かぼちゃとトウモロコシの冷たいスープ	6032	オクラ 果実 生	20	6	0.4	0	1.3	1	18	0.1	11	0.02	0.02	2	0
	6181	(とうもろこし類) ヤングコーン 幼稚種 生	20	6	0.5	0	1.2	0.5	4	0.1	1	0.02	0.02	2	0
	小計		16	1.2	0	3.4	1.8	30	0.3	20	0.05	0.05	8	0	
コナツツヨーグルトアイス	99013	グリーンヨーグルト	50	31	5.5	0	2.5	0	60	0	0	0	0	0	0
	5016	コナツツ コナツツパウダー	8	53	0.5	5.3	1.9	1.1	1	0.2	0	0	0	0	0
	3003	(砂糖類) 車糖 上白糖	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	小計		84	6	5.3	4.4	1.1	61	0.2	0	0	0	0	0	0
	14017	(バター類) 有塩バター	6	45	0	4.9	0	0	1	0	31	0	0	0	0.1
	3011	(砂糖類) 加工糖 粉糖	5	19	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
ラングドシャ	12004	鶏卵 全卵 生	6	9	0.7	0.6	0	0	3	0.1	9	0	0.03	0	0
	5001	アーモンド 乾	1	6	0.2	0.5	0.2	0.1	3	0	0	0	0.01	0	0
	1015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	5	18	0.4	0.1	3.8	0.1	1	0	0	0.01	0	0	0
	小計		97	1.3	6.1	9	0.2	8	0.1	40	0.01	0.04	0	0.1	
	6191	(なす類) なす 果実 生	100	22	1.1	0.1	5.1	2.2	18	0.3	8	0.05	0.05	4	0
ナスの青唐辛子味噌チーズグラタン	99014	青唐辛子味噌のディップ	15	34	1.1	0.9	4.6	0.6	9	0.3	6	0	0.01	1	1.1
	14002	(植物油脂類) ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13040	<牛乳及び乳製品> (チーズ類) プロセスチーズ	15	51	3.4	3.9	0.2	0	95	0	39	0	0.06	0	0.4
	小計		116	5.6	5.9	9.9	2.8	122	0.6	53	0.05	0.12	5	1.5	
パセリのポタージュ	6239	パセリ 葉 生	10	4	0.4	0.1	0.8	0.7	29	0.8	62	0.01	0.02	12	0
	2017	<いも類> じゃがいも、塊茎、皮なし、生	50	38	0.9	0.1	8.7	4.5	2	0.2	0	0.05	0.02	14	0
	6153	(たまねぎ類) たまねぎりん茎 生	30	11	0.3	0	2.6	0.5	6	0.1	0	0.01	0	2	0
	11183	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ベーコン	7	28	0.9	2.7	0	0	0	0	0	0.03	0.01	2	0.1
	14017	(バター類) 有塩バター	1	7	0	0.8	0	0	0	0	5	0	0	0	0
	4052	だいず [その他] 豆乳 豆乳	50	23	1.8	1	1.6	0.1	8	0.6	0	0.02	0.01	0	0
	17027	<調味料類> (だし類) 固形ブイヨン	1.5	4	0.1	0.1	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0.6
柚子胡椒のワンポットパスタ	小計		115	4.4	4.8	14.3	5.8	45	1.7	67	0.12	0.06	30	0.7	
	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	80	302	10.3	1.4	58.5	4.3	14	1.1	1	0.15	0.05	0	0
	6032	オクラ 果実 生	25	8	0.5	0.1	1.7	1.3	23	0.1	14	0.02	0.02	3	0
	8016	(しめじ類) ぶなしめじ、生	50	9	1.4	0.3	2.4	1.5	1	0.3	0	0.08	0.09	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
	11183	<畜肉類> ぶた [ベーコン類] ベーコン	20	81	2.6	7.8	0.1	0	1	0.1	1	0.09	0.03	7	0.4
	14002	(植物油脂類) ごま油	6	55	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17115	<調味料類> (調味ソース類) ゆずこしょう	6	3	0.1	0	0.6	0.4	4	0	1	0	0	0	1.5
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	
小計		470	15.7	15.6	65.5	8	52	1.8	18	0.35	0.21	13	2.8		