

日付	朝昼夕 間食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 総量 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
	夕食	チキンオーバーライス	11224	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	100	127	19.0	5.0	(0.0)	0.0	0.2	5	0.6	3
			17072	チリパウダー	2	7	0.3	0.2	-	1.2	0.1	6	0.6	(0)
			17079	パプリカ 粉	2	8	0.3	0.2	-	1.1	0.0	3	0.4	(0)
			01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	160	269	4.0	0.5	2.4	59.4	0.0	5	0.2	(0)
			17093	顆粒中華だし	1	2	0.1	0.0	(0.0)	0.4	0.5	1	0.0	0
			13054	ヨーグルト 無脂肪無糖	10	4	0.4	0.0	(0.0)	0.6	0.0	14	Tr	0
			17118	マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	10	28	0.3	2.8	0.1	0.3	0.4	1	0.0	0
			17005	チリペッパーソース	10	6	0.1	0.1	-	0.5	0.2	2	0.2	0
			06183	赤色ミニトマト 果実 生	30	9	0.3	0.0	0.4	2.2	0.0	4	0.1	10
			06315	サニーレタス 葉 生	30	5	0.4	0.1	0.6	1.0	0.0	20	0.5	5
				合 計	355	465	25.2	8.9	3.5	66.6	1.4	60	2.6	18
		菜の花のニンニク胡麻味 噌ソースがけ	06201	和種なばな 花らい・茎 生	50	17	2.2	0.1	2.1	2.9	0.0	80	1.5	65
			17045	米みそ 淡色辛みそ	7.5	14	0.9	0.5	0.4	1.6	0.9	8	0.3	(0)
			06223	にんにく りん茎 生	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			05018	ごま いり	1	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	12	0.1	Tr
			16025	みりん 本みりん	7	17	0.0	Tr	-	3.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	66	54	3.4	1.1	2.6	7.9	0.9	100	1.9	65
		人参のグリエ	17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			06212	にんじん 根 皮つき 生	70	27	0.5	0.1	2.0	6.5	0.1	20	0.1	4
			13038	ナチュラルチーズ バルメザン	3	14	1.3	0.9	(0.0)	0.1	0.1	39	0.0	(0)
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	1.5	1	0.1	0.0	-	0.3	0.1	0	0.0	0
			14001	オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	76	52	1.9	2.1	2.0	6.9	0.8	59	0.2	4
		白菜とツナのアジアンサ ラダ	06233	はくさい 結球葉 生	85	12	0.7	0.1	1.1	2.7	0.0	37	0.3	16
			17107	ナンブラー	2	1	0.2	0.0	(0.0)	0.1	0.5	0	0.0	0
			07156	レモン 果汁 生	2	1	0.0	0.0	Tr	0.2	0.0	0	0.0	1
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			10260	まぐろ 缶詰 水煮 フレーク ライト	10	7	1.6	0.1	(0.0)	0.0	0.1	1	0.1	0
			05036	らっかせい バターピーナッツ	5	30	1.2	2.7	0.5	0.9	0.0	3	0.1	0
				合 計	104.8	54	3.6	2.8	1.6	4.7	0.5	40	0.4	17
				夕食合計	601.8	625	34.1	14.9	9.7	86.0	3.7	258	5.1	104
	間食	みかんとホワイトチョコ のヨーグルトムース	11198	ぶた ゼラチン	1.2	4	1.1	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			15115	ホワイトチョコレート	14	82	1.0	5.5	0.1	7.1	0.0	35	0.0	-
			13054	ヨーグルト 無脂肪無糖	30	13	1.2	0.1	(0.0)	1.7	0.0	42	Tr	0
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	25	71	0.5	6.4	2.2	4.0	0.0			
			07030	うんしゅうみかん ストレートジュース	50	21	0.3	0.1	0.0	5.3	0.0	4	0.1	15
			16028	キュラソー	1	3	Tr	Tr	-	0.3	0.0	Tr	0.0	0
			07029	うんしゅうみかん 砂じょう 普通 生	10	5	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	2	0.0	3
				合 計	131.2	198	4.0	12.0	2.3	19.6	0.1	83	0.1	18
				間食合計	131.2	198	4.0	12.0	2.3	19.6	0.1	83	0.1	18
	昼食	ミニトマトのトルティー ジャ	06183	赤色ミニトマト 果実 生	27	8	0.3	0.0	0.4	1.9	0.0	3	0.1	9
			06153	たまねぎ りん茎 生	15	5	0.2	0.0	0.2	1.3	0.0	3	0.0	1
			12004	鶏卵 全卵 生	50	78	6.2	5.4	(0.0)	0.2	0.2	26	0.7	0
			17012	食塩	0.7	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.7	0	Tr	(0)
			14001	オリーブ油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	94	103	6.6	6.7	0.6	3.4	0.9	31	0.9	10
		菜の花のカラシ和え	06201	和種なばな 花らい・茎 生	60	20	2.6	0.1	2.5	3.5	0.0	96	1.7	78
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	4.5	4	0.2	0.0	-	0.9	0.4	1	0.0	0
			17058	からし 練り	5	16	0.3	0.7	-	2.0	0.4	3	0.1	0
				合 計	69.5	40	3.1	0.8	2.5	6.4	0.8	100	1.9	78
		白菜と塩昆布の白出汁浅 漬け	06233	はくさい 結球葉 生	75	11	0.6	0.1	1.0	2.4	0.0	32	0.2	14
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	2	2	0.1	0.0	-	0.4	0.2	0	0.0	0
			09022	塩昆布	2	2	0.3	0.0	0.3	0.7	0.4	6	0.1	0
				合 計	79	15	1.0	0.1	1.2	3.5	0.6	38	0.3	14
				昼食合計	242.5	158	10.8	7.6	4.4	13.3	2.3	169	3.1	102
				総 合 計	975.5	981	48.9	34.5	16.3	118.9	6.0	510	8.3	224