

献立名	食品番号	食品名	分量	一般成分			無機質			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B1	ビタミンB2	ビタミンC		
				g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	
アサリと春野菜の焼きうどん	1039	こむぎ [うどん・そうめん類] うどん ゆで	180	189	4.7	0.7	38.9	1.4	11	0.4	0.04	0.02	0	0.5
	14002	(植物油脂類) ごま油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	10281	<貝類>あさり 生	48	14	2.9	0.1	0.2	0	32	1.8	0.01	0.08	0	1.1
	6070	きゅうり 漬物 ビクルス サワー型	6	1	0.1	0	0.2	0.1	1	0.1	0	0	0	0.2
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 清酒 普通酒	7.5	8	0	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0
	6201	(なばな類) 和種なばな 花らい・茎 生	100	33	4.4	0.2	5.8	4.2	160	2.9	0.16	0.28	130	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0	0.7	0	3	0.2	0	0.02	0	1.3
		アサリと春野菜の焼きうどん	小計	289	12.8	5	46.2	5.7	207	5.4	0.21	0.4	130	3.1
かぼちゃの甘酢和え	06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	40	20	0.6	0	4.4	1.1	8	0.2	0.03	0.02	6	0
	06153	(たまねぎ類) たまねぎ りん茎 生	15	6	0.2	0	1.3	0.2	3	0	0	0	1	0
	17016	<調味料類>(食酢類)米酢	7	3	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
	17093	<調味料類>(だし類)顆粒中華だし	1.5	3	0.2	0	0.5	0	1	0	0	0.01	0	0.7
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	1.5	6	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0
		かぼちゃの甘酢和え	小計	38	1	0	8.2	1.3	12	0.2	0.03	0.03	7	0.7
牛肉と春菊のコリアンサラダ	11062	<畜肉類>うし [輸入牛肉] かた 赤肉 生	50	65	10.2	2.3	0.1	0	2	1.2	0.05	0.13	1	0.1
	06226	(ねぎ類) 根深ねぎ 葉 軟白 生	10	3	0.1	0	0.8	0.3	4	0	0.01	0	1	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	0.01	0	0.4
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 清酒 普通酒	2.5	3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	02034	<でん粉・でん粉製品>(でん粉類) じゃがいもでん粉	1.5	5	0	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0
	06099	しゅんぎく 葉 生	30	7	0.7	0.1	1.2	1	36	0.5	0.03	0.05	6	0.1
	17136	<調味料類>その他キムチの素	2.5	3	0.1	0	0.7	0.1	1	0	0	0	0	0.2
	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0	0.7	0	3	0.2	0	0.02	0	1.3
	14002	(植物油脂類) ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	17016	<調味料類>(食酢類)米酢	3.5	2	0	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0
		牛肉と春菊のコリアンサラダ	小計	115	12	4.4	5.3	1.4	47	2	0.09	0.21	8	2.1
小松菜の生姜味噌ダレ添え	06086	こまつな 葉 生	50	7	0.8	0.1	1.2	1	85	1.4	0.05	0.07	20	0
	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	5	10	0.6	0.3	1.1	0.2	5	0.2	0	0.01	0	0.6
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	0.5	2	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
	16001	<アルコール飲料類>(醸造酒類) 清酒 普通酒	4	4	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0
	14002	(植物油脂類) ごま油		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	06103	(しょうが類) しょうが 根茎 生	4	1	0	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0
			小松菜の生姜味噌ダレ添え	小計	24	1.4	0.4	3.3	1.3	90	1.6	0.05	0.08	20
		食事	合計	466	27.2	9.8	63	9.7	356	9.2	0.38	0.72	165	6.5
生シフォンケーキ	12004	鶏卵 全卵 生	8	12	1	0.8	0	0	4	0.1	0	0.03	0	0
	03003	(砂糖類) 車糖 上白糖	4	15	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
	14008	(植物油脂類) なたね油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	4	3	0.1	0.2	0.2	0	4	0	0	0.01	0	0
	01015	こむぎ [小麦粉] 薄力粉 1等	4	15	0.3	0.1	3	0.1	1	0	0	0	0	0
	13017	<牛乳及び乳製品>(クリーム類) ホイップクリーム 乳脂肪	8	34	0.1	3.3	1	0	4	0	0	0.01	0	0
	99005	バニラエッセンス	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	07012	いちご 生	5	2	0	0	0.4	0.1	1	0	0	0	3	0
	03005	(砂糖類) ざらめ糖 グラニュー糖	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
			生シフォンケーキ	小計	109	1.5	7.4	8.7	0.2	14	0.1	0	0.05	3
		食事+デザート	合計	575	28.7	17.2	71.7	9.9	370	9.3	0.38	0.77	168	6.5
かぼちゃとベーコンの重ね焼き	06046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	40	20	0.6	0	4.4	1.1	8	0.2	0.03	0.02	6	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
	11183	<畜肉類>ぶた [ベーコン類] ベーコン	14	57	1.8	5.5	0	0	1	0.1	0.07	0.02	5	0.3
	17118	<調味料類>(ドレッシング類)マヨネーズタイプ調味料 低カロリータイプ	2.5	7	0.1	0.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0.1
	1079	こむぎ [その他] パン粉 乾燥	1.5	6	0.2	0.1	1	0.1	0	0	0	0	0	0
		かぼちゃとベーコンの重ね焼き	小計	90	2.7	6.3	5.5	1.2	9	0.3	0.1	0.04	11	0.7
カボチャと牛肉のすき煮	6046	(かぼちゃ類) 日本かぼちゃ 果実 生	50	25	0.8	0.1	5.5	1.4	10	0.3	0.04	0.03	8	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類) こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0	0.7	0	3	0.2	0	0.02	0	1.3
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	18	43	0.1	0	7.8	0	0	0	0	0	0	0
	11062	<畜肉類>うし [輸入牛肉] かた 赤肉 生	50	65	10.2	2.3	0.1	0	2	1.2	0.05	0.13	1	0.1
		カボチャと牛肉のすき煮	小計	140	11.8	2.4	14.1	1.4	15	1.7	0.09	0.18	9	1.4
春菊の茎と豚バラの塩炒め	6099	しゅんぎく 葉 生	20	4	0.5	0.1	0.8	0.6	24	0.3	0.02	0.03	4	0
	11129	<畜肉類>ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	15	59	2.2	5.3	0	0	0	0.1	0.08	0.02	0	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
		春菊の茎と豚バラの塩炒め	小計	63	2.7	5.4	0.8	0.6	24	0.4	0.1	0.05	4	0.5
鉄分含有量	10292	<貝類>かき 養殖 生	100	70	6.9	2.2	4.9	0	84	2.1	0.07	0.14	3	1.2
	10281	<貝類>あさり 生	100	30	6	0.3	0.4	0	66	3.8	0.02	0.16	1	2.2
	10297	<貝類>しじみ 生	100	64	7.5	1.4	4.5	0	240	8.3	0.02	0.44	2	0.4
	10311	<貝類>ほたてがし 生	100	72	13.5	0.9	1.5	0	22	2.2	0.05	0.29	3	0.8
	11005	<畜肉類>うし [和牛肉] かた 皮下脂肪なし 生	100	265	18.3	19.8	0.3	0	4	0.8	0.08	0.22	1	0.1
	11061	<畜肉類>うし [輸入牛肉] かた 皮下脂肪なし 生	100	157	19.6	7.8	0.1	0	4	1	0.08	0.23	1	0.1
	10259	<魚類>(まぐろ類) めばち 生	100	108	22.8	1.2	0.2	0	4	1.4	0.03	0.08	0	0.1
	6267	ほうれんそう 葉 通年平均 生	100	20	2.2	0.4	3.1	2.8	49	2	0.11	0.2	35	0
	6086	こまつな 葉 生	100	14	1.5	0.2	2.4	1.9	170	2.8	0.09	0.13	39	0
	6099	しゅんぎく 葉 生	100	22	2.3	0.3	3.9	3.2	120	1.7	0.1	0.16	19	0.2
	6239	パセリ 葉 生	100	43	4	0.7	7.8	6.8	290	7.5	0.12	0.24	120	0