

むくみ予防レッスン 2022.5															
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	
				(kcal)	g	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
	06153	(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
	14008	(植物油脂類)なたね油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	11134	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 赤肉 生	50	64	11.1	1.8	0.1	0	2	0.5	2	0.48	0.12	1	0.1
	06223	(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
	99011	大豆ミート(乾燥)	11	35	5.2	0.2	3.8	1.6	242	0	0	0	0	0	0
	17072	<香辛料類>チリパウダー	1.7	6	0.3	0.1	1	0	5	0.5	13	0	0.01	0	0.1
タコライス	17061	<香辛料類>カレー粉	0.8	3	0.1	0.1	0.5	0.3	4	0.2	0	0	0	0	0
	17036	<調味料類>(トマト加工品類)トマトケチャップ	12	15	0.2	0	3.3	0.2	2	0.1	5	0.01	0	1	0.4
	17002	<調味料類>(ウスターソース類)中濃ソース	12	16	0.1	0	3.7	0.1	7	0.2	1	0	0	0	0.7
	06183	(トマト類)ミニトマト 果実 生	33	10	0.4	0	2.4	0.5	4	0.1	26	0.02	0.02	11	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	06312	(レタス類)レタス 土耕栽培 結球葉 生	25	3	0.2	0	0.7	0.3	5	0.1	5	0.01	0.01	1	0
		小計	169	18	2.7	18.4	3.6	277	1.8	52	0.53	0.16	16	2.3	
	01088	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
		小計	185	2.8	0.3	40.8	1.7	3	0.1	0	0.02	0.01	0	0	
冬瓜とエビのスープ	06173	とうがん 果実 生	50	8	0.3	0.1	1.9	0.7	10	0.1	0	0.01	0.01	20	0
	10415	<えび・かに類>(えび類)バナメイエビ 養殖 生	32	29	6.3	0.2	0.2	0	22	0.4	0	0.01	0.01	0	0.1
	16013	<アルコール飲料類>(醸造酒類)紹興酒	7.5	10	0.1	0	0.4	0	2	0	0	0	0	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
		小計	51	7	0.3	3.2	0.7	36	0.5	0	0.02	0.03	20	1.1	
農園風サラダ	06007	アスパラガス 若茎 生	10	2	0.3	0	0.4	0.2	2	0.1	3	0.01	0.02	2	0
	06022	(えんどう類)スナップえんどう 若ざや 生	10	4	0.3	0	1	0.3	3	0.1	3	0.01	0.01	4	0
	06124	そらまめ 未熟豆 生	10	11	1.1	0	1.6	0.3	2	0.2	2	0.03	0.02	2	0
	06319	ルッコラ 葉 生	10	2	0.2	0	0.3	0.3	17	0.2	30	0.01	0.02	7	0
	06315	(レタス類)サニーレタス 葉 生	10	2	0.1	0	0.3	0.2	7	0.2	17	0.01	0.01	2	0
		小計	21	2	0	3.6	1.3	31	0.8	55	0.07	0.08	17	0	
クレーミーわさびドレッシング	06153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	10	4	0.1	0	0.9	0.2	2	0	0	0	0	1	0
	17018	<調味料類>(食酢類)果実酢 りんご酢	3	1	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	14028	(植物油脂類)ぶどう油	2.5	23	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3003	(砂糖類)車糖 上白糖	0.6	2	0	0	0.6	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
	17081	<香辛料類>わさび 練り	0.6	2	0	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	32	0.1	2.6	1.8	0.2	2	0	0	0	0	1	0.5	
ヤンソンさんの誘惑(ポテトグラタン)	2017	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	55	42	1	0.1	9.5	4.9	2	0.2	0	0.05	0.02	15	0
	13003	<牛乳及び乳製品>(液状乳類)普通牛乳	35	23	1.2	1.3	1.7	0	39	0	13	0.01	0.05	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	15	65	0.3	6.1	1.9	0	8	0	53	0	0.01	0	0
	6223	(にんにく類)にんにくりん茎 生	0.8	1	0.1	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
	10397	<魚類>(いわし類)缶詰 アンチョビ	1.5	2	0.4	0.1	0	0	2	0	0	0	0	0	0.2
	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	3	14	1.3	0.9	0.1	0	39	0	7	0	0.02	0	0.1
		小計	147	4.3	8.5	13.4	4.9	90	0.2	73	0.06	0.1	15	0.3	
		食事 合計	605	34.2	14.4	81.2	12.4	439	3.4	180	0.7	0.38	69	4.2	
ヨーグルトムース	11198	<畜肉類>ぶた [その他]ゼラチン	1.3	4	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13054	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト 無脂肪無糖	50	21	2	0.2	2.9	0	70	0	2	0.02	0.09	1	0.1
	7156	(かんきつ類)レモン 果汁、生	2	1	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	1	0
	3003	(砂糖類)車糖 上白糖	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	99012	生クリームカロリー1/3カット(中沢乳業)	50	142	0.9	12.7	8.1	0	0	0	0	0	0	0	0
	7132	マンゴー 生	35	22	0.2	0	5.9	0.5	5	0.1	18	0.01	0.02	7	0
		小計	190	4.2	12.9	17.1	0.5	75	0.1	20	0.03	0.11	9	0.1	
		食事+デザート 合計	795	38.4	27.3	98.3	12.9	514	3.5	200	0.73	0.49	78	4.3	
タコスミートオムレツ	12004	タコスミート	82	8.9	1.3	8.9	1.7	136	0.9	24	0.26	0.08	8	1.1	
	17012	鶏卵 全卵 生	50	76	6.2	5.2	0.2	0	26	0.9	75	0.03	0.22	0	0.2
	14001	<調味料類>(食塩類)食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
		(植物油脂類)オリーブ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	176	15.1	8.5	9.1	1.7	162	1.8	99	0.29	0.3	8	1.5	
新玉ねぎの味噌マヨチーズ焼き	6153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	90	33	0.9	0.1	7.9	1.4	19	0.2	0	0.03	0.01	7	0
	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	12	34	0.3	3.4	0.4	0.1	1	0	6	0	0.01	0	0.5
	17045	<調味料類>(みそ類)米みそ 淡色辛みそ	6	12	0.8	0.4	1.3	0.3	6	0.2	0	0	0.01	0	0.7
	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	130	5.4	7.8	9.8	1.8	121	0.4	45	0.03	0.09	7	1.6	
冬瓜のそぼろ煮	6173	とうがん 果実 生	63	10	0.3	0.1	2.4	0.8	12	0.1	0	0.01	0.01	25	0
	11134	<畜肉類>ぶた [大型種肉] もも 赤肉 生	13	17	2.9	0.5	0	0	1	0.1	0	0.12	0.03	0	0
	17019	<調味料類>(だし類)かつおだし 荒節	25	1	0.1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0	0.4	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.7
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	5	12	0	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0
		小計	44	3.7	0.6	5	0.8	15	0.3	0	0.13	0.05	25	0.7	