

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)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
	夕食	カツオの手こね寿司	10086	かつお 春獲り 生	60	68	15.5	0.3	(0.0)	0.1	0.1	258	7	1.1	Tr
			17007	こいくちしょうゆ	3.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.3	0.5	14	1	0.1	0
			16025	みりん 本みりん	2	5	0.0	Tr	-	0.9	0.0	0	0	0.0	0
			01083	こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米	75	269	4.6	0.7	0.4	58.2	0.0	67	4	0.6	(0)
			03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	0	0	Tr	(0)
			17016	米酢	12	6	0.0	0.0	(0.0)	0.9	0.0	2	0	0.0	0
			06095	しそ 葉 生	3	1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	15	7	0.1	1
			06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	14	1	0.0	0
			09003	あまのり ほしのり	1	2	0.4	0.0	0.3	0.4	0.0	31	1	0.1	2
				合 計	164.5	366	20.9	1.0	1.0	64.2	0.6	400	21	2.0	2
		ズッキーニの浅漬け	06116	ズッキーニ 果実 生	50	7	0.7	0.1	0.7	1.4	0.0	160	12	0.3	10
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	12	1	0.1	0
			17016	米酢	0.4	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	1.5	4	0.0	Tr	-	0.6	0.0	0	0	0.0	0
				合 計	54.9	13	0.9	0.1	0.7	2.3	0.4	172	13	0.3	10
		新じゃがの味噌和え	02017	じゃがいも 生	60	46	1.1	0.1	5.3	10.4	0.0	246	2	0.2	17
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0	0.0	(0)
			17045	みみそ 淡色辛みそ	4.5	9	0.6	0.3	0.2	1.0	0.6	17	5	0.2	(0)
			16025	みりん 本みりん	4.5	11	0.0	Tr	-	1.9	0.0	0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	3.3	3	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0	0.0	0
			05018	ごま いり	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	2	6	0.0	Tr
			03022	はちみつ	3.5	11	0.0	Tr	(0.0)	2.9	0.0	2	0	0.0	0
				合 計	77.3	91	1.8	1.6	5.6	16.4	0.6	268	13	0.5	17
		サラダ(付け合せ)	06315	サニーレタス 葉 生	30	5	0.4	0.1	0.6	1.0	0.0	123	20	0.5	5
			06022	スナップえんどう 若ざや 生	20	9	0.6	0.0	0.5	2.0	0.0	32	6	0.1	9
			07156	レモン 果汁 生	2.5	1	0.0	0.0	Tr	0.2	0.0	3	0	0.0	1
			14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	Tr	0.0	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	1	0	Tr	(0)
				合 計	57	51	1.0	4.1	1.1	3.2	0.5	158	26	0.7	15
		ゴボウとひき肉のスープ	06084	ごぼう 根 生	30	20	0.5	0.0	1.7	4.6	0.0	96	14	0.2	1
			11230	にわとり ひき肉 生	20	37	3.5	2.4	(0.0)	0.0	0.0	50	2	0.2	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	25	9	0.4	0.0	0.6	2.1	0.0	50	9	0.1	4
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0	0.0	(0)
			17093	顆粒中華だし	1.5	3	0.2	0.0	(0.0)	0.5	0.7	14	1	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	7.5	8	0.0	Tr	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0
				合 計	86	95	4.6	4.5	2.3	7.5	0.7	210	26	0.5	5
		夕食合計			439.7	616	29.1	11.2	10.7	93.6	2.8	1208	99	3.9	49
	間食	石帖(和菓子)	12004	鶏卵 全卵 生	12.5	20	1.6	1.3	(0.0)	0.1	0.1	19	6	0.2	0
			03003	車糖 上白糖	10	38	(0.0)	(0)	(0.0)	9.9	0.0	0	0	Tr	(0)
			16025	みりん 本みりん	1.5	4	0.0	Tr	-	0.6	0.0	0	0	0.0	0
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	12.5	46	1.0	0.2	0.3	9.5	0.0	14	3	0.1	(0)
			01120	もち米製品 白玉粉	4	15	0.3	0.0	0.0	3.2	0.0	0	0	0.0	(0)
			03003	車糖 上白糖	3.6	14	(0.0)	(0)	(0.0)	3.6	0.0	0	0	Tr	(0)
			04004	あずき こしあん	20	31	2.0	0.1	1.4	5.4	0.0	12	15	0.6	Tr
				合 計	64.1	167	4.8	1.7	1.7	32.3	0.1	45	24	0.8	0
		間食合計			64.1	167	4.8	1.7	1.7	32.3	0.1	45	24	0.8	0
	昼食	豚肉と生姜の野菜炒め	11123	ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき 生	75	197	14.5	14.4	(0.0)	0.2	0.1	233	3	0.2	1
			17107	ナンブラー	3	1	0.3	0.0	(0.0)	0.1	0.7	7	1	0.0	0
			02034	じゃがいもでん粉	1.5	5	0.0	0.0	(0.0)	1.2	0.0	1	0	0.0	0
			14003	米ぬか油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	Tr	0.0	(0)
			06153	たまねぎ りん茎 生	23	8	0.2	0.0	0.3	1.9	0.0	35	4	0.1	2
			06103	しょうが 根茎 生	15	5	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	41	2	0.1	0
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	13	3	0.4	0.0	0.6	0.8	0.0	38	0	0.1	0
			06214	にんじん 根 皮むき 生	25	9	0.2	0.0	0.6	2.2	0.0	68	7	0.1	2
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	12	1	0.1	0
			17031	オイスターソース	3	3	0.2	0.0	0.0	0.5	0.3	8	1	0.0	Tr
				合 計	164.5	261	16.2	17.5	1.9	8.2	1.6	440	18	0.6	4
		新ごぼうの醤油漬	06084	ごぼう 根 生	30	20	0.5	0.0	1.7	4.6	0.0	96	14	0.2	1
			17007	こいくちしょうゆ	3.6	3	0.3	0.0	(Tr)	0.3	0.5	14	1	0.1	0
			16025	みりん 本みりん	2.7	7	0.0	Tr	-	1.2	0.0	0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	1	1	0.0	Tr	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0
				合 計	37.3	30	0.8	0.0	1.7	6.1	0.5	110	15	0.3	1
		紫蘇ドレッシング	06095	しそ 葉 生	5	2	0.2	0.0	0.4	0.4	0.0	25	12	0.1	1
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	4.5	4	0.2	0.0	-	0.9	0.4	10	1	0.0	0
			17016	米酢	7.5	3	0.0	0.0	(0.0)	0.6	0.0	1	0	0.0	0
			14002	ごま油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0	0.0	(0)
				合 計	20	37	0.4	3.0	0.4	1.8	0.4	36	12	0.1	1
		昼食合計			221.8	328	17.4	20.6	4.0	16.1	2.5	586	45	1.0	6
		総合計			725.6	1111	51.4	33.5	16.4	142.0	5.4	1839	168	5.8	55