

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	アクアパッツァ	10188	すずき 生	80	98	15.8	3.4	(0.0)	Tr	0.2	10	0.2	2
			10281	あさり 生	20	6	1.2	0.1	(0.0)	0.1	0.4	13	0.8	0
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			07039	オリーブ 塩漬 スタッフロリーブ	6	8	0.0	0.9	0.2	0.3	0.3	5	0.0	1
			U000009	ケッパー	6		0.1	0.1		0.3	0.5			
			06183	赤色ミニマト 果実 生	50	15	0.6	0.1	0.7	3.6	0.0	6	0.2	16
			16010	ぶどう酒 白	15	11	0.0	Tr	-	0.3	0.0	1	0.0	0
			14001	オリーブ油	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
		合計			180	166	17.8	7.4	0.9	4.5	1.4	35	1.2	19
		春野菜のリゾット	06012	うど 茎 生	15	3	0.1	0.0	0.2	0.6	0.0	1	0.0	1
			06157	たらのめ 若芽 生	10	3	0.4	0.0	0.4	0.4	0.0	2	0.1	1
			06363	うるい 葉 生	15	3	0.3	0.1	0.5	0.6	0.0	6	0.1	8
			01083	こめ 水稻穀粒 精白米 うるち米	50	179	3.1	0.5	0.3	38.8	0.0	3	0.4	(0)
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			11183	ぶた ベーコン	10	41	1.3	3.9	(0.0)	0.0	0.2	1	0.1	4
			16010	ぶどう酒 白	7.5	5	0.0	Tr	-	0.2	0.0	1	0.0	0
			17027	固形ブイヨン	1.5	4	0.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0	0.0	0
			13038	ナチュラルチーズ パルメザン	5	24	2.2	1.5	(0.0)	0.1	0.2	65	0.0	(0)
			11181	ぶた 生ハム 促成	7	17	1.7	1.2	(0.0)	0.0	0.2	0	0.0	1
		合計			124	306	9.2	10.2	1.4	41.4	1.2	78	0.8	14
		ワカメの柚子胡椒ケッ パー和え	U000009	ケッパー	4.5		0.1	0.0		0.2	0.3			
			17115	ゆずこしょう	2	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.5	1	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.2	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			17015	穀物酢	2.5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	Tr	0
			09039	わかめ 原藻 生	23	4	0.4	0.0	0.8	1.3	0.3	23	0.2	3
			06153	たまねぎ りん茎 生	8	3	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	1	0.0	1
			05018	ごま いり	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	Tr
		合計			43	15	0.8	0.1	1.1	4.0	1.4	26	0.2	4
		ウドのめた	06012	うど 茎 生	40	7	0.3	0.0	0.6	1.7	0.0	3	0.1	2
			17044	米みそ 甘みそ	18	39	1.7	0.5	1.0	6.8	1.1	14	0.6	(0)
			17016	米酢	7.5	3	0.0	0.0	(0.0)	0.6	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	2	8	(0.0)	(0)	(0.0)	2.0	0.0	0	Tr	(0)
		合計			67.5	57	2.1	0.6	1.6	11.1	1.1	17	0.7	2
		バケット	01031	フランスパン	30	84	2.8	0.4	0.8	17.3	0.5	5	0.3	(0)
		合計			30	84	2.8	0.4	0.8	17.3	0.5	5	0.3	0
		夕食合計			444.5	628	32.6	18.7	5.8	78.3	5.6	161	3.1	38
	間食	練乳淡雪ムースといちご ゼリー	07012	いちご 生	55	19	0.5	0.1	0.8	4.7	0.0	9	0.2	34
			16010	ぶどう酒 白	20	15	0.0	Tr	-	0.4	0.0	2	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			11198	ぶた ゼラチン	1.8	6	1.6	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			13003	普通牛乳	15	10	0.5	0.6	(0.0)	0.7	0.0	17	0.0	0
			13013	加糖練乳	15	50	1.2	1.3	(0.0)	8.4	0.0	39	0.0	0
		合計			106.8	99	3.7	1.9	0.8	14.2	0.1	67	0.3	35
		間食合計			106.8	99	3.7	1.9	0.8	14.2	0.1	67	0.3	35
	昼食	ブラックオリーブとじゃ がいものサラダ	02017	じゃがいも 生	55	42	1.0	0.1	4.9	9.5	0.0	2	0.2	15
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	7	8	0.1	0.9	0.2	0.2	0.1	5	0.1	Tr
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			07156	レモン 果汁 生	2.5	1	0.0	0.0	Tr	0.2	0.0	0	0.0	1
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
			14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			13038	ナチュラルチーズ パルメザン	5	24	2.2	1.5	(0.0)	0.1	0.2	65	0.0	(0)
		合計			73	93	3.3	4.5	5.1	10.1	0.8	75	0.4	18
		モッツアレラチーズとミ ニトマト	06183	赤色ミニマト 果実 生	20	6	0.2	0.0	0.3	1.4	0.0	2	0.1	6
		の出汁しょう油漬け	13056	ナチュラルチーズ モッツアレラ	23	63	4.2	4.6	(0.0)	1.0	0.0	76	0.0	-
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
			17007	こいくちしょうゆ	0.9	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.1	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	0.9	2	0.0	Tr	-	0.4	0.0	0	0.0	0
			U000014	和風顆粒出汁（無塩）理研	0.008	0	0.0	0.0		0.0				
		合計			45.808	73	4.6	4.6	0.3	2.9	0.2	81	0.2	8
		春野菜の胡麻和え	06012	うど 茎 生	35	6	0.3	0.0	0.5	1.5	0.0	2	0.1	1
			06363	うるい 葉 生	30	7	0.6	0.1	1.0	1.2	0.0	12	0.2	15
			05018	ごま いり	3.5	21	0.7	1.9	0.4	0.6	0.0	42	0.3	Tr
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	1	4	(0.0)	(0)	(0.0)	1.0	0.0	0	Tr	(0)
		合計			72.5	40	1.8	2.1	1.9	4.6	0.4	57	0.6	16
		昼食合計			191.308	206	9.7	11.1	7.4	17.7	1.4	214	1.2	42
		総合計			742.608	933	46.0	31.7	13.9	110.2	7.1	442	4.6	115