

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	そら豆コロッケ	06124	そらまめ 未熟豆 生	50	54	5.5	0.1	1.3	7.8	0.0	11	1.2	12	
		06153	たまねぎ りん茎 生	13	5	0.1	0.0	0.2	1.1	0.0	2	0.0	1	
		01015	こむぎ 薄力粉 1等	5	18	0.4	0.1	0.1	3.8	0.0	1	0.0	(0)	
		06385	コリアンダー 葉 生	4.5	1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	4	0.1	2	
		17012	食塩	0.75	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)	
		05018	ごま いり	6	36	1.2	3.3	0.8	1.1	0.0	72	0.6	Tr	
		14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)	
		合計	83.25	151	7.3	7.5	2.6	13.9	0.7	90	1.9	14		
		菜の花と雑穀のナンプ ラー和え	06201	和種なばな 花らい・茎 生	40	13	1.8	0.1	1.7	2.3	0.0	64	1.2	52
			06153	たまねぎ りん茎 生	13	5	0.1	0.0	0.2	1.1	0.0	2	0.0	1
			06103	しょうが 根茎 生	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			U000018	キュービー 10種ミックス (豆と穀物)	10	17	1.0	0.3	0.6	3.0	0.0	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			17107	ナンプラー	4.5	2	0.4	0.0	(0.0)	0.1	1.0	1	0.1	0
			07156	レモン 果汁 生	5	1	0.0	0.0	Tr	0.4	0.0	0	0.0	3
合計	75.5	44	3.3	0.4	2.5	8.6	1.0	68	1.3	55				
カオマンガイ	06065	きゅうり 果実 生	25	4	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	7	0.1	4		
	06183	赤色ミニトマト 果実 生	25	7	0.3	0.0	0.4	1.8	0.0	3	0.1	8		
	06385	コリアンダー 葉 生	5	1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	4	0.1	2		
	11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	50	58	11.7	1.0	(0.0)	0.1	0.1	2	0.2	2		
	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	140	235	3.5	0.4	2.1	51.9	0.0	4	0.1	(0)		
	14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)		
	U000019	タオチオ (タイ味噌)	9	12	0.9	0.3	1.6	1.4	0.0	0	Tr	(0)		
	03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)		
	07156	レモン 果汁 生	1	0	0.0	0.0	Tr	0.1	0.0	0	0.0	1		
	17015	穀物酢	1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	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		
	06171	とうがらし 果実 生	1	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	1		
	06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0		
合計	262.3	343	16.9	3.8	3.1	57.8	1.7	21	0.6	17				
春キャベツのローズマ リーグリル	06061	キャベツ 結球葉 生	130	30	1.7	0.3	2.3	6.8	0.0	56	0.4	53		
	14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)		
	14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0		
	06223	にんにく りん茎 生	3	4	0.2	0.0	0.2	0.8	0.0	0	0.0	0		
	17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0		
	合計	140.5	73	2.1	4.3	2.5	7.8	0.5	58	0.5	54			
夕食合計	561.55	611	29.6	15.9	10.7	88.1	3.9	236	4.2	140				
朝食 おまけスープ	17024	鶏がらだし	150	12	1.4	0.6	(0.0)	Tr	0.2	2	0.2	Tr		
	06134	だいこん 根 皮むき 生	25	5	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	6	0.1	3		
	06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	13	4	0.2	0.0	0.3	1.1	0.0	5	0.0	2		
	06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	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		
	合計	194.5	24	1.8	0.7	0.8	2.6	0.4	13	0.3	5			
朝食合計	194.5	24	1.8	0.7	0.8	2.6	0.4	13	0.3	5				
間食 桜餅風プリン	03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)		
	09049	てんぐさ 粉寒天	1.5	2	0.0	0.0	1.2	1.2	0.0	2	0.1	0		
	13003	普通牛乳	63	42	2.1	2.4	(0.0)	3.0	0.1	69	0.0	1		
	01120	もち米製品 白玉粉	5	18	0.3	0.1	0.0	4.0	0.0	0	0.1	(0)		
	U000020	茹であずき (低甘味) カンビー	23	33	0.9	0.1	8.1	0.0	0.0	0	0.1	(0)		
	合計	92.5	96	3.3	2.5	1.2	16.3	0.1	71	0.2	1			
間食合計	92.5	96	3.3	2.5	1.2	16.3	0.1	71	0.2	1				
昼食 クミン風味の角切りポテ サラ	02017	じゃがいも 生	50	38	0.9	0.1	4.5	8.7	0.0	2	0.2	14		
	06065	きゅうり 果実 生	25	4	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	7	0.1	4		
	06183	赤色ミニトマト 果実 生	25	7	0.3	0.0	0.4	1.8	0.0	3	0.1	8		
	06385	コリアンダー 葉 生	3	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.0	1		
	17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.8	0	Tr	(0)		
	07156	レモン 果汁 生	5	1	0.0	0.0	Tr	0.4	0.0	0	0.0	3		
	14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)		
	合計	110.8	69	1.5	2.1	5.2	11.8	0.8	15	0.4	29			
そら豆のチーズ揚げ焼き	06124	そらまめ 未熟豆 生	60	65	6.5	0.1	1.6	9.3	0.0	13	1.4	14		
	01015	こむぎ 薄力粉 1等	3	11	0.2	0.0	0.1	2.3	0.0	1	0.0	(0)		
	02034	じゃがいもでん粉	3	10	0.0	0.0	(0.0)	2.4	0.0	0	0.0	0		
	13038	ナチュラルチーズ パルメザン	2	10	0.9	0.6	(0.0)	0.0	0.0	26	0.0	(0)		
	14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)		
	合計	72	132	7.7	4.8	1.6	14.1	0.1	40	1.4	14			
茹で鶏と玉ねぎの和え物	11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	35	41	8.2	0.7	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	1		
	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		
	06385	コリアンダー 葉 生	5	1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	4	0.1	2		
	17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	8	5	0.3	0.0	(0.0)	0.9	0.6	1	0.1	Tr		
	14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)		
	合計	65	70	8.7	2.7	0.5	2.4	0.7	9	0.3	4			
昼食合計	247.8	272	17.8	9.6	7.3	28.2	1.5	64	2.1	47				
総合計	1096.35	1003	52.5	28.7	19.9	135.2	5.9	385	6.8	193				