

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	ごはん	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	(0)
				合 計	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	0
		サワラの味噌漬け焼き	10171	さわら 生	70	124	14.1	6.8	(0.0)	0.1	0.1	9	0.6	Tr
			17045	みみそ 淡色辛みそ	5	10	0.6	0.3	0.2	1.1	0.6	5	0.2	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.9	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.9	0.0	0	Tr	(0)
			16025	みりん 本みりん	1.8	4	0.0	Tr	-	0.8	0.0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	2	2	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
				合 計	79.7	143	14.7	7.1	0.2	2.9	0.8	14	0.8	0
		基本の肉じゃが	02017	じゃがいも 生	67	51	1.2	0.1	6.0	11.6	0.0	3	0.3	19
			06153	たまねぎ りん茎 生	30	11	0.3	0.0	0.5	2.5	0.0	5	0.1	2
			06214	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0.0	0.5	1.7	0.0	5	0.0	1
			11006	うし 和牛肉 かつ 赤肉 生	27	54	5.5	3.3	(0.0)	0.1	0.0	1	0.7	0
			17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.4	0.7	1	0.1	0
			16025	みりん 本みりん	4.5	11	0.0	Tr	-	1.9	0.0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	2.5	3	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.5	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.5	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	156	142	7.5	3.4	6.9	18.8	0.7	16	1.2	22
		人参と香味野菜のドレッシング	06153	たまねぎ りん茎 生	7.5	3	0.1	0.0	0.1	0.6	0.0	1	0.0	1
			06214	にんじん 根 皮むき 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	1	0.0	0
			06119	セロリ 葉柄 生	3	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1	0.0	0
			06183	赤色ミニトマト 果実 生	7	2	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	1	0.0	2
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	2	2	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0	1	0.0	Tr
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.4	0.7	1	0.1	0
			17018	果実酢 りんご酢	5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.3	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.3	0.0	0	Tr	(0)
			06007	アスパラガス 若茎 生	37.3	8	1.0	0.1	0.7	1.5	0.0	7	0.3	6
				合 計	74.6	51	1.5	3.3	1.1	4.0	0.7	15	0.4	9
		サラダ	06315	サニーレタス 葉 生	20	3	0.2	0.0	0.4	0.6	0.0	13	0.4	3
			06240	はつかだいこん 根 生	10	2	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	2	0.0	2
			06022	スナップえんどう 若ざや 生	15	6	0.4	0.0	0.4	1.5	0.0	5	0.1	6
				合 計	45	11	0.8	0.1	0.9	2.4	0.0	20	0.5	12
		ホタテとアスパラの黄身酢ソース添え	06007	アスパラガス 若茎 生	40	9	1.0	0.1	0.7	1.6	0.0	8	0.3	6
			10313	ほたてが貝 貝柱 生	12	11	2.0	0.0	(0.0)	0.4	0.0	1	0.0	0
			12010	鶏卵 卵黄 生	7	28	1.2	2.4	(0.0)	0.0	0.0	10	0.3	0
			16025	みりん 本みりん	6	14	0.0	Tr	-	2.6	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.5	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.5	0.0	0	Tr	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			17016	米酢	5	2	0.0	0.0	(0.0)	0.4	0.0	0	0.0	0
				合 計	71	66	4.3	2.5	0.7	5.5	0.5	19	0.6	6
		夕食合計			556.3	631	32.0	16.8	11.8	81.8	2.7	87	3.6	49
	間食	バナナヨーグルトムースとキウイのコンフィチュール	11198	ぶた ゼラチン	0.6	2	0.5	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			U000003	グreekヨーグルト (無糖)	25	25	2.6	1.1	1.2	1.2	0.0	28		
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			07107	バナナ 生	13	11	0.1	0.0	0.1	2.9	0.0	1	0.0	2
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	13	37	0.2	3.3	1.1	2.1	0.0			
			07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	32	17	0.3	0.0	0.8	4.3	0.0	11	0.1	22
			03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	86.6	103	3.8	4.4	2.1	13.5	0.0	40	0.1	24
		間食合計			86.6	103	3.8	4.4	2.1	13.5	0.0	40	0.1	24
	昼食	かにかまの淡雪スープ	10376	かに風味かまぼこ	6.5	6	0.8	0.0	(0.0)	0.6	0.1	8	0.0	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	15	5	0.2	0.0	0.4	1.2	0.0	5	0.0	2
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			12014	鶏卵 卵白 生	17	8	1.8	Tr	(0.0)	0.1	0.1	2	Tr	0
			17093	顆粒中華だし	1.5	3	0.2	0.0	(0.0)	0.5	0.7	1	0.0	0
			16013	紹興酒	2.5	3	0.0	Tr	Tr	0.1	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
			06228	こねぎ 葉 生	2.5	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.0	1
				合 計	47.5	36	3.1	1.1	0.4	2.8	1.2	20	0.1	3
		セロリとジャガイモのコンソメ煮	02063	じゃがいも 皮つき 生	53	37	1.0	0.1	5.2	8.4	0.0	2	0.5	15
			06119	セロリ 葉柄 生	10	2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	4	0.0	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
			11183	ぶた ベーコン	12	49	1.5	4.7	(0.0)	0.0	0.2	1	0.1	4
			14001	オリーブ油	0.7	6	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17027	固形ブイヨン	3	7	0.2	0.1	0.0	1.3	1.3	1	0.0	0
			16010	ぶどう酒 白	5	4	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0
			06228	こねぎ 葉 生	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	2	0.0	1
				合 計	100.2	110	2.9	5.6	5.6	11.5	1.5	12	0.7	21
		焼きアスパラガスのお浸し	06007	アスパラガス 若茎 生	40	9	1.0	0.1	0.7	1.6	0.0	8	0.3	6
			U000014	和風顆粒出汁 (無塩) 理研	0.1	0	0.0	0.0		0.1				
			17007	こいくちしょうゆ	0.4	0	0.0	0.0	(Tr)	0.0	0.1	0	0.0	0
			17012	食塩	0.06	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.1	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.2	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.2	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	40.76	10	1.1	0.1	0.7	1.9	0.1	8	0.3	6
		昼食合計			188.46	156	7.2	6.8	6.8	16.2	2.8	39	1.1	31
		総 合 計			831.36	891	43.0	28.0	20.6	111.6	5.5	166	4.9	104