

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	アジの旨ダレ和え	10003	まあじ 皮つき 生	67	84	13.2	3.0	(0.0)	0.1	0.2	44	0.4	Tr
			06280	みょうが 花穂 生	12	1	0.1	0.0	0.3	0.3	0.0	3	0.1	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	8	3	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	3	0.0	1
			05018	ごま いり	1	6	0.2	0.5	0.1	0.2	0.0	12	0.1	Tr
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.3	1	0.0	0
			17016	米酢	2	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			17093	顆粒中華だし	0.4	1	0.1	0.0	(0.0)	0.1	0.2	0	0.0	0
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	1.8	7	0.1	0.0	0.0	1.4	0.0	0	0.0	(0)
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	96.7	119	14.0	4.6	0.6	4.5	0.7	63	0.6	1
		いんげんのブラックオ リーブソースがけ	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	60	14	1.1	0.1	1.4	3.1	0.0	29	0.4	5
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	5	6	0.0	0.6	0.1	0.2	0.1	3	0.0	Tr
			10397	いわし 缶詰 アンチョビ	2	3	0.5	0.1	(0.0)	0.0	0.3	3	0.1	0
			06223	にんにく りん茎 生	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			U000009	ケッパー	1.3		0.0	0.0		0.1	0.1			
				合 計	72.6	60	1.7	4.8	1.6	3.4	0.4	35	0.5	5
		新生姜の味噌漬け	06103	しょうが 根基 生	25	8	0.2	0.1	0.5	1.7	0.0	3	0.1	1
			17045	みみそ 淡色辛みそ	3	6	0.4	0.2	0.1	0.7	0.4	3	0.1	(0)
			03003	車糖 上白糖	2.6	10	(0.0)	(0)	(0.0)	2.6	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	30.6	23	0.6	0.3	0.7	4.9	0.4	6	0.2	1
		基本のひじき煮	09050	ほしひじき ステンレス釜 乾	2.5	4	0.2	0.1	1.3	1.5	0.1	25	0.2	0
			04024	黄大豆 全粒 国産 ゆで	15	26	2.2	1.5	1.3	1.3	0.0	12	0.3	Tr
			04084	油揚げ 油抜き 生	13	37	2.4	3.0	0.1	Tr	0.0	30	0.3	0
			06214	にんじん 根 皮むき 生	13	5	0.1	0.0	0.3	1.1	0.0	3	0.0	1
			06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	5	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	2	0.0	0
			U000014	和風顆粒出汁(無塩) 理研	0.6	2	0.2	0.0		0.4				
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(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
			16025	みりん 本みりん	2	5	0.0	Tr	-	0.9	0.0	0	0.0	0
				合 計	55.6	88	5.4	4.6	3.1	7.1	0.6	73	0.9	1
		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
				夕食合計	385.5	510	24.9	14.7	7.9	68.1	2.1	182	2.4	8
	間食	プラムゼリー (アガー使 用)	07080	にほんずもも 生	45	20	0.3	0.5	0.7	4.2	0.0	2	0.1	2
			07054	キウイフルーツ 緑肉種 生	25	13	0.3	0.0	0.6	3.4	0.0	8	0.1	17
			09049	てんぐさ 粉寒天	0.3	0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			16010	ぶどう酒 白	12	9	0.0	Tr	-	0.2	0.0	1	0.0	0
				合 計	82.3	42	0.5	0.5	1.6	8.1	0.0	12	0.2	19
				間食合計	82.3	42	0.5	0.5	1.6	8.1	0.0	12	0.2	19
	昼食	インゲンのニンニクレモ ンソース添え	06010	いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生	60	14	1.1	0.1	1.4	3.1	0.0	29	0.4	5
			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
			07156	レモン 果汁 生	15	4	0.1	0.0	Tr	1.3	0.0	1	0.0	8
			17093	顆粒中華だし	2.2	5	0.3	0.0	(0.0)	0.8	1.0	2	0.0	0
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合 計	82.2	45	1.6	2.2	1.6	6.0	1.0	32	0.5	13
		コンニャクと油揚げの生 姜煮	02004	板こんにゃく 生いもこんにゃく	67	5	0.1	0.1	2.0	2.2	0.0	46	0.4	0
			04084	油揚げ 油抜き 生	17	49	3.1	4.0	0.2	Tr	0.0	39	0.4	0
			06103	しょうが 根基 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			14002	ごま油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			16025	みりん 本みりん	4.5	11	0.0	Tr	-	1.9	0.0	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)
			17007	こいくちしょうゆ	9	7	0.7	0.0	(Tr)	0.7	1.3	3	0.2	0
				合 計	105.3	91	3.9	5.4	2.3	6.7	1.3	88	1.0	0
		大豆の麻婆煮	04024	黄大豆 全粒 国産 ゆで	30	53	4.4	2.9	2.6	2.5	0.0	24	0.7	Tr
			11163	ぶた ひき肉 生	20	47	3.5	3.4	(0.0)	0.0	0.0	1	0.2	0
			06350	根深ねぎ 葉 軟白 ゆで	10	3	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	3	0.0	1
			06103	しょうが 根基 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	0.8	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0
			17004	トウバンジャン	1	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0	0.0	0
			14002	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(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
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			17106	テンメンジャン	6	15	0.5	0.5	0.2	2.3	0.4	3	0.1	0
			16013	紹興酒	5	6	0.1	Tr	Tr	0.3	0.0	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	0	0.0	0
				合 計	82.3	147	9.2	7.9	3.1	8.2	1.8	35	1.1	1
				昼食合計	269.8	282	14.7	15.4	7.0	20.9	4.1	155	2.6	14
				総 合 計	737.6	834	40.2	30.6	16.6	97.1	6.2	349	5.3	41