

| 日付 | 朝昼夕<br>間食 | 献立名                    | 食品番号    | 食品名                 | 重量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>総量<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンC<br>(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<br>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                | 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<br>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<br>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<br>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            |