

良い声が出るようにサポートするレシピ														
献立名	食品番号	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質	無機質	ビタミン	ビタミン	ビタミン	食塩相当
				(kcal)	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g
ネギの焼きびたし	06226	(ねぎ類)根深ねぎ 葉 軟白 生	50	17	0.7	0.1	4.2	1.3	18	0.2	0.03	0.02	7	0
	14008	(植物油脂類)なたね油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	99999	水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	17008	<調味料類>(しょうゆ類)うすくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0	0.3	0	1	0	0	0	0	0.7
	03003	(砂糖類)車糖 上白糖	1.5	6	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0
		ネギの焼きびたし 小計	35	1	1.1	6	1.3	19	0.2	0.03	0.02	7	0.7	
レンコンのきんぴら	14002	(植物油脂類)ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	16025	<アルコール飲料類>(混成酒類)みりん 本みりん	9	22	0	0	3.9	0	0	0	0	0	0	0
	17007	<調味料類>(しょうゆ類)こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0.3
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
	06317	れんこん 根茎 生	45	30	0.9	0	7	0.9	9	0.2	0.05	0	22	0
		レンコンのきんぴら 小計	72	1.1	2	11.1	0.9	10	0.2	0.05	0	22	0.8	
にんじんのリボンサラダ	06214	(にんじん類)にんじん 根 皮むき 生	45	16	0.4	0	3.9	1.1	12	0.1	0.03	0.03	3	0
	07143	(かんきつ類)ゆず 果汁 生	7.5	2	0	0	0.5	0	2	0	0	0	3	0
	03022	(その他)はちみつ	3.5	11	0	0	2.9	0	0	0	0	0	0	0
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
	17060	<香辛料類>からし 粒入りマスタード	3	7	0.2	0.5	0.4	0	4	0.1	0.01	0	0	0.1
06119	セロリ 葉柄 生	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		にんじんのリボンサラダ 小計	36	0.6	0.5	7.7	1.1	18	0.2	0.04	0.03	6	0.6	
チキンスープ	11286	<鳥肉類>にわとり [若鶏肉] 手羽元 皮つき 生	117	230	21.3	15	0	0	12	0.6	0.09	0.12	2	0.2
	17012	<調味料類>(食塩類)食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	06153	(たまねぎ類)たまねぎ りん茎 生	15	6	0.2	0	1.3	0.2	3	0	0	0	1	0
	06226	(ねぎ類)根深ねぎ 葉 軟白 生	8	3	0.1	0	0.7	0.2	3	0	0	0	1	0
	06119	セロリ 葉柄 生	10	2	0	0	0.4	0.2	4	0	0	0	1	0
	06223	(にんにく類)にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0	0.3	0.1	0	0	0	0	0	0
	14001	(植物油脂類)オリーブ油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
	06036	かぶ 根 皮つき 生	30	6	0.2	0	1.4	0.5	7	0.1	0.01	0.01	6	0
	06034	かぶ 葉 生	10	2	0.2	0	0.4	0.3	25	0.2	0.01	0.02	8	0
	02017	<いも類>じゃがいも、塊茎、皮なし、生	30	23	0.5	0	5.2	2.7	1	0.1	0.03	0.01	8	0
	08031	マッシュルーム 生	10	1	0.3	0	0.2	0.2	0	0	0.01	0.03	0	0
	01063	こむぎ [マカロニ・スパゲッティ類] マカロニ・スパゲッティ、乾	13	49	1.7	0.2	9.5	0.7	2	0.2	0.02	0.01	0	0
99999	水	133	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17012	<調味料類>(食塩類)食塩	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
		チキンスープ 小計	360	24.6	19.2	19.4	5.1	57	1.2	0.17	0.2	27	1.4	
フランパン	01031	こむぎ [パン類] フランスパン	40	112	3.8	0.5	23	1.1	6	0.4	0.03	0.02	0	0.6
		フランパン 小計	112	3.8	0.5	23	1.1	6	0.4	0.03	0.02	0	0.6	
		食事のみ総合計 合計	615	31.1	23.3	67.2	9.5	110	2.2	0.32	0.27	62	4.1	
りんごのアイス	7176	りんご 皮つき、生	30	18	0.1	0.1	4.9	0.6	1	0	0.01	0	2	0
	06103	(しょうが類)しょうが 根茎 生	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	13017	<牛乳及び乳製品>(クリーム類)ホイップクリーム 乳脂肪	25	108	0.5	10.2	3.2	0	14	0	0.01	0.02	0	0
	12010	鶏卵 卵黄 生	5	19	0.8	1.7	0	0	8	0.3	0.01	0.03	0	0
	03022	(その他)はちみつ	10	30	0	0	8.2	0	0	0	0	0	0	0
	07143	(かんきつ類)ゆず 果汁 生	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
	13054	<牛乳及び乳製品>(発酵乳・乳酸菌飲料)ヨーグルト 無脂肪無糖	10	4	0.4	0	0.6	0	14	0	0	0.02	0	0
		りんごのアイス 小計	179	1.8	12	17.1	0.6	37	0.3	0.03	0.07	2	0	
		デザートを含めた総合計 合計	794	32.9	35.3	84.3	10.1	147	2.5	0.35	0.34	64	4.1	