

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	トマトとカッテージチー ズのワンボットパスタ	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	70	265	9.0	1.3	3.8	51.2	0.0	13	1.0	(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
			14001	オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17012	食塩	1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	1.0	0	Tr	(0)
			06182	赤色トマト 果実 生	80	15	0.6	0.1	0.8	3.8	0.0	6	0.2	12
			13033	ナチュラルチーズ カテージ	30	32	4.0	1.4	(0.0)	0.6	0.3	17	0.0	(0)
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
				合 計	188	343	13.8	5.7	4.8	56.4	1.3	38	1.3	14
		パセリのヴィンソワーズ	02017	じゃがいも 生	33	25	0.6	0.0	2.9	5.7	0.0	1	0.1	9
			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
			14017	有塩バター	2	15	0.0	1.6	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
			16010	ぶどう酒 白	1	1	0.0	Tr	-	0.0	0.0	0	0.0	0
			17027	固形ブイヨン	1	2	0.1	0.0	0.0	0.4	0.4	0	0.0	0
			13003	普通牛乳	75	50	2.5	2.9	(0.0)	3.6	0.1	83	0.0	1
				合 計	128	99	3.3	4.6	3.2	11.1	0.5	90	0.3	12
		にんじんとオリーブのマ リネサラダ	06214	にんじん 根 皮むき 生	40	14	0.3	0.0	1.0	3.5	0.0	10	0.1	2
			10397	いわし 缶詰 アンチョビ	1.5	2	0.4	0.1	(0.0)	0.0	0.2	2	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
			06239	パセリ 葉 生	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	4	0.1	2
			14001	オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			07038	オリーブ 塩漬 ブラックオリーブ	4	5	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	3	0.0	Tr
			07155	レモン 全果 生	3.5	2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	2	0.0	4
			17107	ナンプラー	0.8	0	0.1	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	0.0	0
				合 計	53.1	35	0.9	1.7	1.4	4.4	0.5	22	0.3	8
		ビーマンの肉詰め	06245	青ビーマン 果実 生	50	11	0.5	0.1	1.2	2.6	0.0	6	0.2	38
			11089	うし ひき肉 生	17	46	2.9	3.6	(0.0)	0.1	0.0	1	0.4	0
			11163	ぶた ひき肉 生	17	40	3.0	2.9	(0.0)	0.0	0.0	1	0.2	0
			U000004	大豆ミート (マルコメ)	11	11	1.9	0.1	0.6	1.0	0.0	0	0.0	0
			02034	じゃがいもでん粉	1	3	0.0	0.0	(0.0)	0.8	0.0	0	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
			17015	穀物酢	4	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	Tr	0
			03003	車糖 上白糖	2	8	(0.0)	(0)	(0.0)	2.0	0.0	0	Tr	(0)
			02034	じゃがいもでん粉	0.8	3	0.0	0.0	(0.0)	0.7	0.0	0	0.0	0
				合 計	107.3	127	8.6	6.7	1.7	7.5	0.7	9	0.9	38
				夕食合計	476.4	604	26.7	18.7	11.2	79.4	3.1	160	2.7	72
	朝食	パスタ麺 (乾) 10gの栄 養	01063	マカロニ・スパゲッティ 乾	10	38	1.3	0.2	0.5	7.3	0.0	2	0.1	(0)
				合 計	10	38	1.3	0.2	0.5	7.3	0.0	2	0.1	0
				朝食合計	10	38	1.3	0.2	0.5	7.3	0.0	2	0.1	0
	間食	マンゴーのレアチーズ ケーキ (アガー使用)	15097	ビスケット ハード	7.5	32	0.6	0.8	0.2	5.8	0.1	25	0.1	(0)
			14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
			U0000003	グリークヨーグルト (無糖)	12.5	12	1.3	0.5	0.6	0.6	0.0	14	0.0	0
			09049	てんぐさ 粉寒天	2	3	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0	2	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			07132	マンゴー 生	38	24	0.2	0.0	0.5	6.4	0.0	6	0.1	8
			13035	ナチュラルチーズ クリーム	25	87	2.1	8.3	(0.0)	0.6	0.2	18	0.0	(0)
			U0000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	12.5	35	0.2	3.2	1.1	2.0	0.0	0	0.0	0
			07132	マンゴー 生	25	16	0.2	0.0	0.3	4.2	0.0	4	0.1	5
				合 計	125	229	4.5	14.8	3.7	21.3	0.3	69	0.4	13
				間食合計	125	229	4.5	14.8	3.7	21.3	0.3	69	0.4	13
	昼食	4種豆とツナのパセリサラ ダ	U0000002	3種豆ミックス	30	41	2.8	0.5	2.4	7.6	0.2	24		
			10260	まぐろ 缶詰 水煮 フレーク ライト	13	9	2.1	0.1	(0.0)	0.0	0.1	1	0.1	0
			06239	パセリ 葉 生	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	4	0.1	2
			06065	きゅうり 果実 生	13	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	3	0.0	2
			06156	赤たまねぎ りん茎 生	13	5	0.1	0.0	0.2	1.2	0.0	2	0.0	1
			07155	レモン 全果 生	4	2	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	3	0.0	4
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
			14001	オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	76.8	78	5.2	2.6	3.0	9.8	0.5	38	0.3	9
		ニンジンと薬味の胡麻和 え	06212	にんじん 根 皮つき 生	60	23	0.4	0.1	1.7	5.6	0.1	17	0.1	4
			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	6	36	1.2	3.3	0.8	1.1	0.0	72	0.6	Tr
			06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			14002	ごま油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
				合 計	84.3	103	1.8	7.4	2.7	8.5	0.6	92	0.8	5
		ビーマンの炒め煮	06245	青ビーマン 果実 生	33	7	0.3	0.1	0.8	1.7	0.0	4	0.1	25
			14002	ごま油	0.7	6	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			16025	みりん 本みりん	6	14	0.0	Tr	-	2.6	0.0	0	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	5	5	0.0	Tr	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0
			10092	かつお 加工品 削り節	1	4	0.8	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.1	Tr
				合 計	51.7	41	1.6	0.8	0.8	4.9	0.9	6	0.3	25
				昼食合計	212.8	223	8.5	10.8	6.5	23.2	2.0	136	1.4	38
				総 合 計	824.2	1094	41.1	44.5	21.9	131.3	5.3	366	4.6	123