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	カチュンバル	06153	たまねぎ りん茎 生	10	4	0.1	0.0	0.2	0.8	0.0	2	0.0	1
			06182	赤色トマト 果実 生	25	5	0.2	0.0	0.3	1.2	0.0	2	0.1	4
			06065	きゅうり 果実 生	13	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	3	0.0	2
			06032	オクラ 果実 生	10	3	0.2	0.0	0.5	0.7	0.0	9	0.1	1
			17074	ナツメグ 粉	2	11	0.1	0.8	-	1.0	0.0	3	0.1	(0)
			07156	レモン 果汁 生	1.5	0	0.0	0.0	Tr	0.1	0.0	0	0.0	1
			17012	食塩	0.6	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.6	0	Tr	(0)
				合　計	62.1	25	0.7	0.8	1.0	4.1	0.6	19	0.2	8
		タンドリーチキン	11224	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	75	95	14.3	3.8	(0.0)	0.0	0.2	4	0.5	2
			13054	ヨーグルト 無脂肪無糖	10	4	0.4	0.0	(0.0)	0.6	0.0	14	Tr	0
			06103	しょうが 根茎 生	2	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	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
			17074	ナツメグ 粉	5	28	0.3	1.9	-	2.4	0.0	8	0.1	(0)
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
			07156	レモン 果汁 生	1.5	0	0.0	0.0	Tr	0.1	0.0	0	0.0	1
				合　計	94.1	129	15.0	5.7	0.1	3.3	0.5	26	0.6	3
		サラダ	06315	サニーレタス 葉 生	15	2	0.2	0.0	0.3	0.5	0.0	10	0.3	3
			06061	キャベツ 結球葉 生	30	7	0.4	0.1	0.5	1.6	0.0	13	0.1	12
			06214	にんじん 根 皮むき 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	1	0.0	0
			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
				合　計	55	13	0.7	0.1	1.0	2.9	0.0	25	0.4	16
		インドカレー屋さんのドレッシング	13054	ヨーグルト 無脂肪無糖	7	3	0.3	0.0	(0.0)	0.4	0.0	10	Tr	0
			17036	トマトケチャップ	6	7	0.1	0.0	0.1	1.7	0.2	1	0.0	0
			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
			06153	たまねぎ りん茎 生	1.5	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17012	食塩	0.25	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.2	0	Tr	(0)
			17074	ナツメグ 粉	3	17	0.2	1.2	-	1.4	0.0	5	0.1	(0)
			07155	レモン 全果 生	1.7	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	1	0.0	2
			14003	米ぬか油	0.4	4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
				合　計	24.85	34	0.6	1.6	0.3	4.3	0.4	18	0.1	3
		フィッシュカレー	10192	まだい 天然 生	30	43	6.2	1.7	(0.0)	0.0	0.0	3	0.1	0
			06154	たまねぎ りん茎 水さらし	33	9	0.2	0.0	0.5	2.0	0.0	6	0.1	2
			06182	赤色トマト 果実 生	67	13	0.5	0.1	0.7	3.1	0.0	5	0.1	10
			06103	しょうが 根茎 生	2	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17012	食塩	1.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	1.3	0	Tr	(0)
			06223	にんにく りん茎 生	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			06103	しょうが 根茎 生	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0
			07155	レモン 全果 生	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			17074	ナツメグ 粉	3	17	0.2	1.2	-	1.4	0.0	5	0.1	(0)
			17107	ナンプラー	2	1	0.2	0.0	(0.0)	0.1	0.5	0	0.0	0
			U000016	ミックスナッツ（OKストア）	10	67	1.7	5.7		2.1	0.0			
				合　計	151.9	168	9.0	10.7	1.3	9.2	1.8	20	0.4	13
		ごはん	01088	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	140	235	3.5	0.4	2.1	51.9	0.0	4	0.1	(0)
				合　計	140	235	3.5	0.4	2.1	51.9	0.0	4	0.1	0
				夕食合計	527.95	604	29.5	19.4	5.8	75.7	3.3	113	1.8	42
	間食	濃厚抹茶のブラウニー	15115	ホワイトチョコレート	10	59	0.7	4.0	0.1	5.1	0.0	25	0.0	-
			14017	有塩バター	10	75	0.1	8.1	(0.0)	0.0	0.2	2	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	10	38	(0.0)	(0)	(0.0)	9.9	0.0	0	Tr	(0)
			12004	鶏卵 全卵 生	12.5	20	1.6	1.3	(0.0)	0.1	0.1	6	0.2	0
			13003	普通牛乳	2.5	2	0.1	0.1	(0.0)	0.1	0.0	3	0.0	0
			01015	こむぎ 薄力粉 1等	3	11	0.2	0.0	0.1	2.3	0.0	1	0.0	(0)
			16035	抹茶	1.8	6	0.5	0.1	0.7	0.7	0.0	8	0.3	1
				合　計	49.8	210	3.2	13.6	0.8	18.2	0.3	44	0.5	1
		トッピング	U000006	生クリーム（カロリー1/3カット）	25	71	0.5	6.4	2.2	4.0	0.0			
			U000020	茹であずき（低甘味）カンピー	30	43	1.1	0.1		10.5				
			16035	抹茶	1	3	0.3	0.1	0.4	0.4	0.0	4	0.2	1
				合　計	56	117	1.9	6.5	2.6	15.0	0.0	4	0.2	1
				間食合計	105.8	327	5.1	20.1	3.4	33.1	0.3	48	0.7	2
	昼食	ナスのレモンスパイスマリネ	06191	なす 果実 生	40	9	0.4	0.0	0.9	2.0	0.0	7	0.1	2
			14003	米ぬか油	6	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)
			17074	ナツメグ 粉	0.5	3	0.0	0.2	-	0.2	0.0	1	0.0	(0)
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			07156	レモン 果汁 生	4	1	0.0	0.0	Tr	0.3	0.0	0	0.0	2
				合　計	50.8	68	0.5	6.2	0.9	2.6	0.3	8	0.1	4
		ジャガイモのスパイシーソテー	02017	じゃがいも 生	100	76	1.8	0.1	8.9	17.3	0.0	4	0.4	28
			14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			17074	ナツメグ 粉	2	11	0.1	0.8	-	1.0	0.0	3	0.1	(0)
				合　計	106.5	124	1.9	4.9	8.9	18.3	0.5	7	0.5	28
		鶏もも肉とナッツの炒め物	11224	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし 生	65	83	12.4	3.3	(0.0)	0.0	0.1	3	0.4	2
			17007	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.0	0
			16013	紹興酒	3	4	0.1	Tr	Tr	0.2	0.0	1	0.0	0
			14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			02034	じゃがいもでん粉	3	10	0.0	0.0	(0.0)	2.4	0.0	0	0.0	0
			U000016	ミックスナッツ（OKストア）	11	73	1.9	6.3		2.3	0.0			
			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
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			06093	ししとう 果実 生	13	4	0.2	0.0	0.5	0.7	0.0	1	0.1	7
			17015	穀物酢	2	1	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	0
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			17093	顆粒中華だし	0.8	2	0.1	0.0	(0.0)	0.3	0.4	1	0.0	0
				合　計	122.6	223	15.0	13.6	0.7	8.4	0.9	10	0.6	10
				昼食合計	279.9	415	17.4	24.7	10.5	29.3	1.7	26	1.2	42
				総　合　計	913.65	1346	51.9	64.2	19.7	138.1	5.2	187	3.7	86