

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	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
		鮭の南蛮漬け	10134	しろさけ 生	70	93	15.6	2.9	(0.0)	0.1	0.1	10	0.4	1
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(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
			06153	たまねぎ りん茎 生	23	8	0.2	0.0	0.3	1.9	0.0	4	0.1	2
			06245	青ピーマン 果実 生	35	8	0.3	0.1	0.8	1.8	0.0	4	0.1	27
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.6	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.6	0.0	0	Tr	(0)
			17016	米酢	3	1	0.0	0.0	(0.0)	0.2	0.0	0	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.3	1	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	0.9	2	0.0	Tr	-	0.4	0.0	0	0.0	0
				合 計	138.8	135	16.3	4.0	1.2	7.6	0.9	19	0.6	29
		人参ドレッシング	06214	にんじん 根 皮むき 生	8	3	0.1	0.0	0.2	0.7	0.0	2	0.0	0
			06153	たまねぎ りん茎 生	4	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			14003	米ぬか油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	1.7	2	0.1	0.0	-	0.3	0.2	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	1.5	4	0.0	Tr	-	0.6	0.0	0	0.0	0
			17016	米酢	4	2	0.0	0.0	(0.0)	0.3	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)
				合 計	22.45	39	0.2	3.0	0.3	2.3	0.4	3	0.0	1
		温泉卵のサラダ	06315	サニーレタス 葉 生	50	8	0.6	0.1	1.0	1.6	0.0	33	0.9	9
			12004	鶏卵 全卵 生	45	70	5.6	4.8	(0.0)	0.2	0.2	23	0.6	0
				合 計	95	78	6.2	4.9	1.0	1.8	0.2	56	1.5	9
		マッシュルームのクリー ム煮	08031	マッシュルーム 生	50	6	1.5	0.2	1.0	1.1	0.0	2	0.2	0
			14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	0.0	0	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
			13003	普通牛乳	25	17	0.8	1.0	(0.0)	1.2	0.0	28	0.0	0
			13010	脱脂粉乳	3.5	13	1.2	0.0	(0.0)	1.9	0.0	39	0.0	0
				合 計	84	56	3.7	3.2	1.0	4.4	0.6	69	0.2	0
		麻婆白滝	02005	こんにゃく しらたき	50	3	0.1	Tr	1.5	1.5	0.0	38	0.3	(0)
			14003	米ぬか油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			11163	ぶた ひき肉 生	10	24	1.8	1.7	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	0
			17004	トウバンジャン	1.8	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.3	1	0.0	0
			17106	テンメンジャン	2	5	0.2	0.2	0.1	0.8	0.1	1	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.4	2	(0.0)	(0)	(0.0)	0.4	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
			17007	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.3	1	0.0	0
			16013	紹興酒	4	5	0.1	Tr	Tr	0.2	0.0	1	0.0	0
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	10	2	0.3	0.0	0.5	0.6	0.0	0	0.0	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	5	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	2	0.0	1
			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
			17006	ラー油	0.5	5	0.0	0.5	-	Tr	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	87.8	58	2.8	3.0	2.2	5.2	1.1	44	0.5	1
				夕食合計	568.05	602	32.7	18.4	7.7	73.2	3.2	194	3.1	39
	間食	栗のムース	11198	ぶた ゼラチン	0.8	3	0.7	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			13003	普通牛乳	25	17	0.8	1.0	(0.0)	1.2	0.0	28	0.0	0
			U000013	マロンペースト (サブトン)	40	110	0.6	0.4		25.9	0.0			
			U000006	生クリーム (カロリー1/3カット)	32.5	92	0.6	8.3	2.8	5.2	0.0			
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	98.3	221	2.7	9.6	2.8	32.4	0.0	28	0.0	0
		トッピング	15114	カバリングチョコレート	5	26	0.4	1.3	0.2	3.2	0.0	8	0.1	0
			05014	くるみ いら	4	27	0.6	2.8	0.3	0.5	0.0	3	0.1	0
				合 計	9	53	0.9	4.0	0.5	3.6	0.0	11	0.2	0
				間食合計	107.3	274	3.6	13.6	3.3	36.0	0.1	39	0.2	0
	昼食	肉巻きピーマンの塩焼き	06245	青ピーマン 果実 生	40	9	0.4	0.1	0.9	2.0	0.0	4	0.2	30
			11126	ぶた 大型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	50	101	10.6	6.0	(0.0)	0.2	0.1	3	0.2	1
			17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.8	0	Tr	(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	92.3	115	10.9	6.0	0.9	3.4	0.8	7	0.3	31
		白滝のとろみかきたま スープ	06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	15	5	0.2	0.0	0.4	1.2	0.0	5	0.0	2
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	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
			16013	紹興酒	2.5	3	0.0	Tr	Tr	0.1	0.0	1	0.0	0
			02005	こんにゃく しらたき	30	2	0.1	Tr	0.9	0.9	0.0	23	0.2	(0)
			02034	じゃがいもでん粉	2	7	0.0	0.0	(0.0)	1.6	0.0	0	0.0	0
			12004	鶏卵 全卵 生	25	39	3.1	2.7	(0.0)	0.1	0.1	13	0.4	0
			17006	ラー油	1	9	0.0	1.0	-	Tr	0.0	Tr	0.0	(0)
				合 計	79	86	3.6	5.7	1.2	4.6	0.8	43	0.6	2
		人参のシンプルサラダ	06214	にんじん 根 皮むき 生	33	12	0.3	0.0	0.8	2.9	0.0	9	0.1	2
			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
			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	2.7	25	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17018	果実酢 りんご酢	5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.3	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.3	0.0	0	Tr	(0)
				合 計	53	43	0.4	2.8	1.0	4.2	0.5	15	0.2	4
				昼食合計	224.3	245	14.9	14.5	3.2	12.2	2.2	65	1.1	37

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)
				総合計	899.65	1120	51.3	46.6	14.2	121.4	5.4	298	4.4	77