

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	タコス風味のミートロー フ		11163	ぶた ひき肉 生	19	45	3.4	3.3	(0.0)	0.0	0.0	1	0.2	0			
			11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	19	22	4.4	0.4	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	1			
			04033	絹ごし豆腐	25	16	1.3	0.9	0.2	0.5	0.0	19	0.3	0			
			U000001	フライドオニオン	3	18	0.2	1.4	0.1	1.3	0.0						
			01079	パン粉 乾燥	3	11	0.4	0.2	0.1	1.9	0.0	1	0.0	(0)			
			12004	鶏卵 全卵 生	6	9	0.7	0.6	(0.0)	0.0	0.0	3	0.1	0			
			17035	トマトペースト	2	2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	1	0.0	0			
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)			
				合 計		77.5	123	10.6	6.7	0.6	4.2	0.6	26	0.7	1		
			夕食	マッシュルームのスープ		02017	じゃがいも 生	40	30	0.7	0.0	3.6	6.9	0.0	2	0.2	11
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			
14001	オリーブ油	2				18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)			
08031	マッシュルーム 生	20				2	0.6	0.1	0.4	0.4	0.0	1	0.1	0			
06263	ブロッコリー 花序 生	20				8	1.1	0.1	1.0	1.3	0.0	10	0.3	28			
17027	固形ブイヨン	2.2				5	0.2	0.1	0.0	0.9	1.0	1	0.0	0			
16010	ぶどう酒 白	4				3	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0			
	合 計					103.2	72	2.7	2.3	5.4	10.9	1.0	18	0.5	41		
夕食	ナスのレモンしょう油ソ テー		06191	ナス 果実 生	50	11	0.6	0.1	1.1	2.6	0.0	9	0.2	2			
			14002	ごま油	2	18	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			
			03022	はちみつ	3.5	11	0.0	Tr	(0.0)	2.9	0.0	0	0.0	0			
			07156	レモン 果汁 生	2.5	1	0.0	0.0	Tr	0.2	0.0	0	0.0	1			
				合 計		61	43	0.8	2.1	1.1	5.9	0.4	10	0.2	3		
夕食	ミニトマトとキュウリの 胡麻和え		06183	赤色ミニトマト 果実 生	25	7	0.3	0.0	0.4	1.8	0.0	3	0.1	8			
			06065	きゅうり 果実 生	25	4	0.3	0.0	0.3	0.8	0.0	7	0.1	4			
			05018	ごま いら	9	54	1.8	4.9	1.1	1.7	0.0	108	0.9	Tr			
			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			
			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)			
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)			
				合 計		69.8	85	2.7	4.9	1.8	8.0	1.0	119	1.1	12		
夕食合計			441.5	541	20.1	16.4	10.7	77.2	3.0	177	2.7	57					
夕食	チミチュリソース		06239	バセリ 葉 生	1.8	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	5	0.1	2			
			06223	にんにく りん茎 生	0.6	1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0			
			06171	とうがらし 果実 生	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.0	1			
			14001	オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)			
			17018	果実酢 りんご酢	2.5	1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	0.0	0			
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	0	Tr	(0)			
	合 計		9.7	40	0.1	4.0	0.2	0.4	0.3	6	0.2	3					
間食	カスタードはちみつプリ ン		12004	鶏卵 全卵 生	25	39	3.1	2.7	(0.0)	0.1	0.1	13	0.4	0			
			12010	鶏卵 卵黄 生	5	20	0.8	1.7	(0.0)	0.0	0.0	7	0.2	0			
			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						
			13003	普通牛乳	37.5	25	1.2	1.4	(0.0)	1.8	0.0	41	0.0	0			
			03022	はちみつ	9	27	0.0	Tr	(0.0)	7.4	0.0	0	0.0	0			
			03005	ざらめ糖 グラニュー糖	4	15	(0.0)	(0)	(0.0)	4.0	0.0	Tr	Tr	(0)			
			U000006	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						
				合 計		118	233	5.9	15.4	3.3	19.3	0.1	61	0.6	0		
			間食合計			118	233	5.9	15.4	3.3	19.3	0.1	61	0.6	0		
			朝食	ナスの甘酢炒め		06191	ナス 果実 生	100	22	1.1	0.1	2.2	5.1	0.0	18	0.3	4
14002	ごま油	3				28	0.0	3.0	0.0	0.0	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	6				5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0			
17015	穀物酢	5				1	0.0	0.0	(0.0)	0.1	0.0	0	Tr	0			
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			
	合 計					118	62	1.6	3.1	2.3	7.3	0.9	20	0.4	4		
朝食	ブロッコリーとマッシュ ルーム、魚介のアヒー ジョ					06263	ブロッコリー 花序 生	25	10	1.4	0.2	1.3	1.7	0.0	13	0.3	35
			08031	マッシュルーム 生	10	1	0.3	0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.0	0			
			10415	バナマイエビ 養殖 生	10	9	2.0	0.1	(0.0)	0.1	0.0	7	0.1	0			
			10352	やまいか 生	10	9	1.8	0.1	(0.0)	0.0	0.0	1	0.0	0			
			14001	オリーブ油	24	221	0.0	24.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(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			
			17027	固形ブイヨン	1.5	4	0.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0	0.0	0			
			16010	ぶどう酒 白	2.5	2	0.0	Tr	-	0.1	0.0	0	0.0	0			
				合 計		86	259	5.7	24.4	1.7	3.5	0.7	22	0.5	36		
			朝食	マッシュルームのピラフ		14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
						14017	有塩バター	2.5	19	0.0	2.0	(0.0)	0.0	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			
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			
01083	こめ 水稲穀粒 精白米 うるち米	75				269	4.6	0.7	0.4	58.2	0.0	4	0.6	(0)			
17027	固形ブイヨン	1.5				4	0.1	0.1	0.0	0.6	0.6	0	0.0	0			
06239	バセリ 葉 生	2.5				1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	7	0.2	3			
	合 計		156.5	324	6.5	5.0	1.9	62.0	0.7	17	1.0	5					
	朝食合計		360.5	645	13.7	32.5	5.8	72.8	2.3	59	2.0	44					
	総合計		929.7	1459	39.8	68.3	20.0	169.8	5.7	303	5.5	105					