

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	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	(0)
				合 計	130	218	3.3	0.4	2.0	48.2	0.0	4	0.1	0
		イカとブロッコリーの塩炒め	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
			06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			14002	ごま油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			06263	ブロッコリー 花序 生	60	24	3.2	0.4	3.1	4.0	0.0	30	0.8	84
			06119	セロリ 葉柄 生	20	3	0.1	0.0	0.3	0.7	0.0	8	0.0	1
			10342	あいか 生	60	54	10.7	0.9	(0.0)	Tr	0.3	7	0.1	1
			17093	顆粒中華だし	2.5	5	0.3	0.0	(0.0)	0.9	1.2	2	0.0	0
			16013	紹興酒	10	13	0.2	Tr	Tr	0.5	0.0	3	0.0	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
				合 計	166.5	148	14.8	5.4	3.7	8.9	1.5	51	1.0	86
		豆腐の蒸し物 たらこ餡	04033	絹ごし豆腐	50	31	2.7	1.8	0.5	1.0	0.0	38	0.6	0
			02023	ながいも 生	25	16	0.6	0.1	0.3	3.5	0.0	4	0.1	2
			12014	鶏卵 卵白 生	15	7	1.5	Tr	(0.0)	0.1	0.1	1	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
			17012	食塩	0.12	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.1	0	Tr	(0)
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	4.5	4	0.2	0.0	-	0.9	0.4	1	0.0	0
			10202	すけとうだら たらこ 生	5	7	1.2	0.2	(0.0)	0.0	0.2	1	0.0	2
			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
			06274	切りみつば 葉 生	2	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.0	0
				合 計	105.42	78	6.2	2.1	0.8	8.6	0.9	46	0.8	3
		ゴロゴロ野菜のカレースープ	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
			14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			06119	セロリ 葉柄 生	10	2	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	4	0.0	1
			06103	しょうが 根茎 生	3	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			06036	かぶ 根 皮つき 生	30	6	0.2	0.0	0.5	1.4	0.0	7	0.1	6
			06317	れんこん 根茎 生	35	23	0.7	0.0	0.7	5.4	0.0	7	0.2	17
			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
			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
			14003	米ぬか油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17093	顆粒中華だし	3.2	7	0.4	0.1	(0.0)	1.2	1.5	3	0.0	0
			17061	カレー粉	1	4	0.1	0.1	0.4	0.6	0.0	5	0.3	0
			06182	赤色トマト 果実 生	40	8	0.3	0.0	0.4	1.9	0.0	3	0.1	6
				合 計	201.2	130	2.6	6.4	3.9	17.1	1.6	44	0.9	33
		ワカメと鶏ハムの白出汁 ポン酢和え	09039	わかめ 原薬 生	23	4	0.4	0.0	0.8	1.3	0.3	23	0.2	3
			11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	17	20	4.0	0.3	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	1
			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
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	4.5	4	0.2	0.0	-	0.9	0.4	1	0.0	0
			07143	ゆず 果汁 生	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	1
				合 計	61	33	4.8	0.4	1.1	3.6	0.8	27	0.3	6
				夕食合計	664.12	608	31.6	14.6	11.3	86.4	4.8	172	3.1	129
	間食	カボチャ餅(みたらし 餡)	06050	西洋かぼちゃ 果実 冷凍	35	29	0.8	0.1	1.5	6.5	0.0	9	0.2	12
			02034	じゃがいもでん粉	9	30	0.0	0.0	(0.0)	7.3	0.0	1	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			17013	並塩	0.1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.1	0	Tr	(0)
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	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
			03003	車糖 上白糖	3	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	0	Tr	(0)
			02034	じゃがいもでん粉	0.4	1	0.0	0.0	(0.0)	0.3	0.0	0	0.0	0
			04030	きな粉 脱皮大豆 黄大豆	1	5	0.4	0.3	0.2	0.3	0.0	2	0.1	0
				合 計	53.3	91	1.4	1.4	1.6	18.5	0.5	12	0.3	12
				間食合計	53.3	91	1.4	1.4	1.6	18.5	0.5	12	0.3	12
	昼食	カレーうどん	01039	うどん ゆで	180	189	4.7	0.7	1.4	38.9	0.5	11	0.4	(0)
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	50	17	0.7	0.1	1.3	4.2	0.0	18	0.2	7
			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
			11127	ぶた 大型種肉 ロース 赤肉 生	40	60	9.1	2.2	(0.0)	0.1	0.0	2	0.3	0
			04084	油揚げ 油抜き 生	25	72	4.6	5.9	0.2	Tr	0.0	58	0.6	0
			14003	米ぬか油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			17061	カレー粉	2	8	0.3	0.2	0.7	1.3	0.0	11	0.6	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	13	13	0.6	0.0	-	2.6	1.3	2	0.1	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
			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
				合 計	326.5	378	20.4	9.6	4.1	50.3	2.3	102	2.2	7
		カブの甘酢漬け	06036	かぶ 根 皮つき 生	33	7	0.2	0.0	0.5	1.5	0.0	8	0.1	6
			06034	かぶ 葉 生	8	2	0.2	0.0	0.2	0.3	0.0	20	0.2	7
			16025	みりん 本みりん	3	7	0.0	Tr	-	1.3	0.0	0	0.0	0
			03003	車糖 上白糖	0.3	1	(0.0)	(0)	(0.0)	0.3	0.0	0	Tr	(0)
			17013	並塩	0.1	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.1	0	Tr	(0)
			17016	米酢	3	1	0.0	0.0	(0.0)	0.2	0.0	0	0.0	0
				合 計	47.4	18	0.4	0.0	0.7	3.6	0.1	28	0.3	13
		皮ごと長芋ステーキ	02023	ながいも 生	75	49	1.7	0.2	0.8	10.4	0.0	13	0.3	5
			14003	米ぬか油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			16025	みりん 本みりん	4.5	11	0.0	Tr	-	1.9	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
				合 計	85	72	2.0	1.2	0.8	12.7	0.7	14	0.4	5
				昼食合計	458.9	468	22.8	10.9	5.6	66.7	3.1	145	2.8	25
				総合計	1176.32	1167	55.8	26.9	18.6	171.6	8.4	329	6.3	165