

日付	朝夕 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
		鮭のちゃんちゃん焼き	06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			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
			06214	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0.0	0.5	1.7	0.0	5	0.0	1
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	15	3	0.5	0.0	0.7	1.0	0.0	0	0.1	0
			10149	べにざけ 生	60	83	13.5	2.7	(0.0)	0.1	0.1	6	0.2	Tr
			17045	米みそ 淡色辛みそ	9	17	1.1	0.5	0.4	2.0	1.1	9	0.4	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	(Tr)	0.1	0.2	0	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
			06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0
			14017	有塩バター	5	37	0.0	4.1	(0.0)	0.0	0.1	1	0.0	0
				合 計	189	176	16.1	7.4	2.7	10.6	1.5	47	1.0	12
		ふろふき大根 鶏ひき肉 の館	06134	だいこん 根 皮むき 生	100	18	0.4	0.1	1.3	4.1	0.0	23	0.2	11
			11220	にわとり 若鶏肉 むね 皮なし 生	20	23	4.7	0.4	(0.0)	0.0	0.0	1	0.1	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
			U000014	和風顆粒出汁 (無塩) 理研	0.5	2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	6	14	0.0	Tr	-	2.6	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
			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
				合 計	136	66	5.7	0.5	1.4	8.5	0.9	26	0.4	12
		ブロッコリーのアンチョ ビソース添え	06263	ブロッコリー 花序 生	50	20	2.7	0.3	2.6	3.3	0.0	25	0.7	70
			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
			10397	いわし 缶詰 アンチョビ	1	2	0.2	0.1	(0.0)	0.0	0.1	2	0.0	0
			14002	ごま油	1.3	12	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			05018	ごま いり	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	6	0.0	Tr
			U000009	ケッパー	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0
				合 計	54.1	37	3.1	2.0	2.6	3.6	0.2	33	0.7	70
		カボチャとレンコンの焼 き浸し	06048	西洋かぼちゃ 果実 生	35	32	0.7	0.1	1.2	7.2	0.0	5	0.2	15
			06317	れんこん 根茎 生	35	23	0.7	0.0	0.7	5.4	0.0	7	0.2	17
			14002	ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			16002	清酒 純米酒	2	2	0.0	Tr	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0
			16025	みりん 本みりん	2	5	0.0	Tr	-	0.9	0.0	0	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
			17016	米酢	0.6	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	0
				合 計	78.6	82	1.5	2.1	1.9	13.8	0.3	13	0.4	32
				夕食合計	587.7	580	29.6	12.4	10.6	84.7	2.9	123	2.6	126
	間食	ヨーグルトとクリーム チーズのケーキ	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)
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			12004	鶏卵 全卵 生	12	19	1.5	1.3	(0.0)	0.0	0.0	6	0.2	0
			U000003	グリークヨーグルト (無糖)	25	25	2.6	1.1	1.2	1.2	0.0	28	0.0	0
			07156	レモン 果汁 生	7.5	2	0.0	0.0	Tr	0.6	0.0	1	0.0	4
			02035	とうもろこしでん粉	5	18	0.0	0.0	(0.0)	4.3	0.0	0	0.0	0
				合 計	74.5	150	6.1	10.7	0.0	6.8	0.2	53	0.2	4
				間食合計	74.5	150	6.1	10.7	0.0	6.8	0.2	53	0.2	4
	昼食	豚肉と白菜のレンジ蒸し	06233	はくさい 結球葉 生	150	21	1.2	0.2	2.0	4.8	0.0	65	0.5	29
			11126	ぶた 大型種肉 ロース 皮下脂肪なし 生	40	81	8.4	4.8	(0.0)	0.1	0.0	2	0.1	0
			17012	食塩	0.3	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.3	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
			06103	しょうが 根茎 生	5	2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0.0	0
			16002	清酒 純米酒	7.5	8	0.0	Tr	0.0	0.3	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
				合 計	207.3	124	9.9	5.0	2.1	8.5	1.1	69	0.6	29
		大根あめ	06134	だいこん 根 皮むき 生	150	27	0.6	0.2	2.0	6.2	0.0	35	0.3	17
			03022	はちみつ	80	242	0.2	Tr	(0.0)	65.5	0.0	3	0.2	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
				合 計	235	271	0.9	0.2	2.1	72.0	0.0	38	0.5	17
		南瓜ソテーのボン酢和え	06048	西洋かぼちゃ 果実 生	60	55	1.1	0.2	2.1	12.4	0.0	9	0.3	26
			14003	米ぬか油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
			06153	たまねぎ りん茎 生	20	7	0.2	0.0	0.3	1.7	0.0	3	0.1	1
			17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	16	10	0.6	0.0	(0.0)	1.7	1.2	3	0.1	Tr
				合 計	98	90	1.9	2.2	2.4	15.8	1.2	15	0.5	27
				昼食合計	540.3	485	12.7	7.3	6.6	96.3	2.3	122	1.6	73
				総 合 計	1202.5	1214	48.5	30.4	17.1	187.8	5.4	297	4.4	203