2024年4月8日　　月

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ハンバーグデミソース	ハンバーグ-冷凍	80.00	178	10.6	10.7	9.8	30	1.4	11	0.13	0.18	1	0.0	1.0
	デミグラスソース	10.00	11	0.2	0.7	1.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ケチャップ	3.00	4	0.1	0.0	0.8	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	マッシュルーム・水煮缶詰	15.00	2	0.5	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.04	0	0.5	0.1
スパソテー(玉葱)	スパゲッティ-乾	8.00	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	パセリ	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
じゃが芋のカレー炒め	じゃがいも	35.00	27	0.6	0.0	6.2	1	0.1	0	0.03	0.01	12	0.5	0.0
	スライスウインナー	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	カレー粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	オリーブ油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コールスローサラダ	キャベツ	40.00	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	ハム・ロース	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
○フレンチドレッシング	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.35	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ブロッコリーのコンソメ煮	ブロッコリー	30.00	8	1.1	0.1	1.3	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	0.0
	コンソメ	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	599.4	865	30.1	25.4	126.8	308	3.3	175.9	0.44	0.63	55	5.3	2.8

2024年4月10日　　水

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
スパイシーチキン	鶏もも肉	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
	オールスパイス・粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.60	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コーンソテー	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	20.00	20	0.6	0.3	3.9	1	0.0	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
春野菜のクリーム煮	キャベツ	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	アスパラガス	10.00	2	0.3	0.0	0.5	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0
	明治　キンケイ　ホワイトルウ	4.00	17	0.1	0.7	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
小松菜の胡麻和え	こまつな・葉	35.00	5	0.5	0.1	0.8	60	1.0	91	0.03	0.05	14	0.7	0.0
	蒸しかまぼこ	8.00	8	1.0	0.1	0.8	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こいくちしょうゆ	2.30	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.80	7	0.0	0.0	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ベーコンとごぼうの炒め煮	ベーコン	7.00	15	1.2	1.0	0.2	0	0.0	0	0.04	0.01	4	0.0	0.2
	大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
	ごぼう	15.00	10	0.3	0.0	2.3	7	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	根深ねぎ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ごま-いり	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	0.2	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	595.5	845	32.1	25.7	117.2	363	3.0	304.6	0.40	0.61	44	5.6	2.4

2024年4月11日　　木

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
酢豚	豚もも角切り肉	50.00	146	9.2	11.3	0.1	2	0.2	3	0.39	0.07	1	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	2.00	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん・根	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	たけのこ・水煮缶詰	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	じゃがいも	15.00	11	0.2	0.0	2.6	0	0.1	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	きくらげ-乾	0.50	1	0.0	0.0	0.4	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	乾ししいたけ-乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	パインアップル・缶詰	10.00	8	0.0	0.0	2.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	生姜	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	穀物酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	4.00	15	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ケチャップ	2.60	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
海鮮焼売	海鮮焼売	26.00	45	1.6	1.9	5.0	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.2
大豆甘煮	大豆・国産-ゆで	20.00	36	3.2	1.8	1.9	14	0.4	0	0.04	0.02	0	1.4	0.0
	刻み昆布	1.00	1	0.1	0.0	0.5	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.1
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
蒸し鶏と春雨のサラダ	蒸し鶏ほぐし身	8.00	9	1.8	0.1	0.0	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	きゅうり-生	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	3.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	はるさめ・緑豆-乾	4.00	14	0.0	0.0	3.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	SSK白フレンチクリーミードレッシン	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	544.91	899	31.1	27.9	125.8	282	2.2	203	0.66	0.48	17	4.9	1.7

2024年4月12日　　金

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ごぼうかき揚げ	ごぼう・根-ゆで	25.00	15	0.4	0.1	3.4	12	0.2	0	0.01	0.01	0	1.5	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	薄力粉・2等	6.00	22	0.5	0.1	4.5	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニ醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
鯖味噌煮	さば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米みそ・甘みそ	5.00	11	0.5	0.2	1.9	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付け合わせ	ほうれんそう	50.00	10	1.1	0.2	1.6	25	1.0	175	0.06	0.10	18	1.4	0.0
ぶつ切り	ながねぎ	20.00	6	0.1	0.0	1.4	6	0.0	0	0.01	0.01	2	0.4	0.0
ゆで卵	鶏卵・全卵-生	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
煮汁	こいくちしょうゆ	1.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白滝のサラダ	こんにゃく・しらたき	40.00	2	0.1	0.0	1.2	30	0.2	0	0.00	0.00	0	1.2	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん、	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	マヨネーズ・全卵型	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
たけのこおかか和え	たけのこ・水煮缶詰	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	0.0
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	2.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
つくね串	つくね串	17.00	38	2.0	2.2	2.2	4	0.2	4	0.01	0.01	0	0.2	0.2
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	621.1	860.3	32.1	26.4	119.0	344.6	3.9	421	0.39	0.73	25.8	6.9	2.2

2024年4月15日　　月

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚の生姜焼き	豚・ロース切身30g	60.00	158	11.6	11.5	0.1	2	0.2	4	0.41	0.09	1	0.0	0.1
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.80	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	2.50	6	0.0	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
粉吹き芋	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ボイルキャベツ	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ひじきと枝豆のサラダ	ひじき・ほしひじき	2.00	3	0.2	0.0	1.1	28	1.1	5	0.01	0.02	0	0.9	0.1
	えだまめ-冷凍	10.00	16	1.3	0.8	1.1	8	0.3	2	0.03	0.01	3	0.7	0.0
	スイートコーン	7.00	7	0.2	0.1	1.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	マヨネーズ・全卵型	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜ときのこの炒め物	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きのこミックス	15.00	3	0.4	0.0	1.1	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.7	0.0
	きぬさや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	蒸しかまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カニ風味焼売	カニ風味焼売	30.00	57	2.9	2.3	5.6	9	0.2	3	0.05	0.02	1	0.6	0.3
ミニ醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	579.2	877.7	32.8	28.4	118.7	319.1	3.2	159	0.75	0.55	41.9	5.7	2.6

2024年4月16日　　火

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
コロッケ	サクッと男爵コロッケ(牛肉)	70.00	115	3.2	3.4	17.7	14	0.5	50	0.06	0.04	5	0.0	0.5
	調合油	7.00	64	0.0	7.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
親子煮	鶏小間	20.00	38	3.9	2.3	0.0	1	0.1	6	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	鶏卵・全卵-生	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	凍り豆腐	1.00	5	0.5	0.3	0.1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.20	3	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
切り干し大根とひじきの胡麻和え	切り干し大根	6.00	17	0.3	0.0	4.1	32	0.6	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	油揚げ	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きゅうり-生	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	すり白ごま	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
アスパラとベーコンのソテー	アスパラガス	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.2	9	0.04	0.05	5	0.5	0.0
	ベーコン	5.00	16	0.7	1.4	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
オレンジ	オレンジ(1/8)	20.00	8	0.2	0.0	2.0	4	0.1	2	0.02	0.01	8	0.2	0.0
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	580.8	895.2	27.8	27.3	130.3	345.7	3.3	251.4	0.40	0.60	44.1	4.3	2.1

2024年4月17日　　水

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
白身魚の野菜あんかけ	タラ切り身	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	5.00	17	0.0	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆もやし	10.00	4	0.4	0.2	0.2	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	青ピーマン	8.00	5	0.1	0.3	0.4	1	0.1	3	0.00	0.00	6	0.2	0.0
	赤ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.6	1	0.0	7	0.00	0.01	14	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さつま芋のサラダ	さつまいも-生	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	大豆・水煮缶詰	6.00	8	0.8	0.4	0.5	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	ツナ缶	10.00	7	1.6	0.1	0.0	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マヨネーズ・全卵型	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
金平ごぼう	ごぼう・根-ゆで	20.00	12	0.3	0.0	2.7	10	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0
	にんじん・根	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	さやいんげん	8.00	2	0.1	0.0	0.4	5	0.1	4	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	七味	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ焼き	お好み焼き	30.00	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
ソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ﾐﾆﾄﾏﾄ　　1個	ﾄﾏﾄ・ﾐﾆﾄﾏﾄ-生	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	566.59	834.5	30.1	21.0	126.0	312	2.3	272	0.3	0.5	41.2	4.7	1.9

2024年4月18日　　木

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
蒸し鶏ｺﾞﾏﾀﾞﾚかけ	鶏もも肉	70.00	140	11.3	9.8	0.0	4	0.3	27	0.05	0.13	2	0.0	0.1
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
下処理用⇒	酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごまみそﾀﾚ	すりごま	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	味噌	5.25	10	0.7	0.3	1.1	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.7
	砂糖	2.60	10	0.0	0.0	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	2.60	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ボイル野菜	キャベツ-生	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	にんじん・	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0
豆腐チャンプル	木綿豆腐	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	ベーコン	5.00	9	0.9	0.6	0.1	1	0.0	0	0.03	0.02	2	0.0	0.1
	にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	卵	15.00	23	1.8	1.5	0.0	8	0.3	23	0.01	0.06	0	0.0	0.1
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かつお・削り節	0.20	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふきの煮物	ふき	30.00	2	0.1	0.0	0.6	10	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	油揚げ	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白だし	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	水	50.00												
	みりん・本みりん	2.50	6	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青菜のなめ茸和え	こまつな・葉-ゆで	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	0.0
	えのきたけ・味付け瓶詰	5.00	2	0.2	0.0	0.8	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.2
	めんつゆ・三倍濃厚	1.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
干しえびの佃煮	えび・干しえび	3.00	7	1.5	0.1	0.0	213	0.5	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	9.00												
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	678.8	875.3	35.6	28.5	113.4	627	4.3	282.2	0.38	0.65	35	4.3	2.8

2024年4月19日　　金

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.Aエネルギー	04.Aたんぱく質	06.A脂質	08.A炭水化物	12.Aカルシウム	15.A鉄	28.Aレチノール当量	36.AビタミンB1	37.AビタミンB2	45.AビタミンC	52.A食物繊維総量	53.A食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
サーモンフライ（骨なし）	サーモンﾌﾗｲ40g	40.00	73	7.3	1.7	6.6	7	0.3	0	0.07	0.04	0	0.0	0.2
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
豚肉ときのこの	豚肉	30.00	55	6.2	3.1	0.1	1	0.2	1	0.27	0.06	0	0.0	0.0
オイスター炒め	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	10.00	2	0.3	0.0	0.7	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
	乾ししいたけ-乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カリフラワー	20.00	5	0.5	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.01	11	0.6	0.0
	きぬさや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	かき油	1.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	中華だし	0.15	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
刻み昆布煮	刻み昆布	4.00	4	0.2	0.0	1.8	38	0.3	0	0.01	0.01	0	1.6	0.4
	にんじん・根	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	20.00	5	0.7	0.1	0.9	7	0.1	13	0.01	0.02	11	0.7	0.0
	カリフラワー	15.00	4	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	8	0.5	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	フレンチドレッシング	5.00	20	0.0	2.1	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
蒸し焼き餃子	ぎょうざ-冷凍	30.00	59	2.1	2.4	7.1	9	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	543.6	846.5	33.3	24.2	120.9	325	3.3	162.2	0.63	0.57	38	6.2	2.6

2024年4月22日　　月

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
エビフライ	えびﾌﾗｲ・ﾌﾗｲ用-冷凍	30.00	42	3.1	0.6	6.1	13	0.5	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
塩鶏肉じゃが	鶏小間	30.00	60	4.9	4.2	0.0	2	0.1	12	0.02	0.05	1	0.0	0.0
	じゃがいも	45.00	34	0.7	0.0	7.9	1	0.2	0	0.04	0.01	16	0.6	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	さやいんげん	5.00	1	0.1	0.0	0.3	2	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.70	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	顆粒風味調味料	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうサラダ	ごぼう	25.00	16	0.5	0.0	3.9	12	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	0.0
	赤ピーマン	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さとう	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.20	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	白ごまーいり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	マヨネーズ	5.40	38	0.1	4.1	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーのバター醤油炒め	ブロッコリー	40.00	13	1.7	0.2	2.1	15	0.4	27	0.06	0.08	48	1.8	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	有塩バター	0.80	6	0.0	0.6	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
煮卵	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆（三島）	3.00	14	0.9	0.7	1.0	24	5.4	1	0.02	0.01	0	0.4	0.2
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	599.6	862.5	29.9	25.3	124.9	334	8.4	284.3	0.39	0.67	81	6.1	2.7

2024年4月23日　　火

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.Aエネルギー	04.Aたんぱく質	06.A脂質	08.A炭水化物	12.Aカルシウム	15.A鉄	28.Aレチノール当量	36.AビタミンB1	37.AビタミンB2	45.AビタミンC	52.A食物繊維総量	53.A食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
根菜入り鶏つくね	根菜入り鶏つくねﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	60.00	76	5.5	2.5	7.3	14	0.5	75	0.04	0.04	2	1.1	0.7
	焼とりのタレ	3.00	6	0.1	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
厚揚げの甘辛卵とじ	生揚げ	40.00	60	4.3	4.5	0.4	96	1.0	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	長ネギ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	5.00	4	0.4	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
マカロニソテー(パセリ)	マカロニ-乾	15.00	57	2.0	0.3	10.8	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.4	0.0
	パセリ	0.20	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
人参とツナの炒め物	もやし	20.00	7	0.7	0.3	0.5	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	まぐろ・缶詰	8.00	6	1.3	0.1	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
菜の花辛し和え	菜の花	35.00	10	1.6	0.0	1.5	49	0.6	70	0.02	0.05	15	1.5	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	からし・練り	1.00	3	0.1	0.1	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん・本みりん	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さつま芋煮	さつまいも	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	615.9	895.8	33.6	20.9	138.3	441	4.3	415.7	0.38	0.61	34	6.0	2.8

2024年4月24日　　水

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
キーマカレー	豚・ひき肉	40.00	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	たまねぎ・	35.00	13	0.4	0.0	3.1	7	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	しょうが・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.28	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.00												
	ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイス	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ケチャップ	1.20	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレールウ	8.00	41	0.5	2.7	3.6	7	0.3	0	0.01	0.00	0	0.3	0.9
	中濃ソース	1.20	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
クリーミーコロッケ(カニ入り)	クリーミーコロッケ(カニ入り)	50.00	80	2.4	3.2	10.5	22	0.3	120	0.03	0.05	1	0.0	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
海藻ｻﾗﾀﾞ	カットわかめ	1.50	2	0.3	0.1	0.6	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.4
	ひとえぐさ－素干し	0.75	1	0.1	0.0	0.3	7	0.0	5	0.00	0.01	0	0.3	0.1
	てんぐさ－素干し	0.75	1	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	きゅうり	15.00	2	0.2	0.0	0.5	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	りょくとうもやし	10.00	1	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	3.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
小松菜とひよこ豆のソテー	こまつな	30.00	4	0.5	0.1	0.7	51	0.8	78	0.03	0.04	12	0.6	0.0
	ひよこまめ-ゆで	10.00	17	1.0	0.3	2.7	5	0.1	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
パイン缶	パインアップル・缶詰	30.00	25	0.1	0.0	6.1	2	0.1	0	0.02	0.00	2	0.2	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	630.5	897.4	28.6	28.3	128.7	384.2	3.7	452.2	0.6	0.6	25.6	6.8	2.8

2024年4月25日　　木

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ポークチャップ	豚肉	30.00	76	5.1	5.8	0.0	1	0.2	2	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	10.00	2	0.3	0.0	0.7	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
	青ピーマン	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.0
	ケチャップ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	中濃ソース	2.00	3	0.0	0.0	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
さわらの西京焼き	さわら	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	みそ	4.00	5	0.3	0.1	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.4
	みりん風調味料	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんソテー	いんげん	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ポテトサラダ	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	じゃがいも	40.00	30	0.6	0.0	7.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	マヨネーズ・全卵型	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
野菜のコンソメ煮	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	豚・ベーコン・ベーコン	3.00	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	ブロッコリー	15.00	4	0.5	0.1	0.6	5	0.1	10	0.01	0.01	8	0.6	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	固形コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チーズ	ピピピ鉄分・Ca入り	10.00	33	2.0	2.7	0.2	143	0.8	0	0.00	0.04	0	0.0	0.3
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	621.9	866.7	32.8	27.2	118.3	431	3.1	193.5	0.54	0.69	44	5.0	2.3

2024年4月26日　　金

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
麻婆豆腐	絹ごし豆腐	45.00	25	2.2	1.4	0.9	19	0.4	0	0.05	0.02	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	4.00	9	0.7	0.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	凍り豆腐(きざみ)	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長ネギ	10.00	3	0.2	0.0	0.7	5	0.1	15	0.01	0.01	3	0.3	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	しょうがおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤色辛みそ	2.10	4	0.3	0.1	0.4	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	こいくちしょうゆ	1.70	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ケチャップ	0.42	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	甜面醤	0.60	2	0.1	0.1	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トウバンジャン	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.80	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	18.00												
ディッシュ春巻き	ディッシュ春巻き	50.00	70	2.9	2.1	9.4	5	0.1	40	0.02	0.02	3	0.7	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
春雨のサラダ	キャベツ	10.00	2	0.1	0.0	0.5	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	はるさめ・普通-乾	7.00	24	0.0	0.0	5.9	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり-生	6.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	胡麻ドレッシング	4.00	22	0.1	2.1	0.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ひじきの煮つけ	ひじき・ほしひじき	4.00	6	0.4	0.1	2.2	56	2.2	11	0.01	0.04	0	1.7	0.1
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	さつま揚げ	5.0	7	0.6	0.2	0.7	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	こまつな	10.0	1	0.2	0.0	0.2	17	0.3	26	0.01	0.01	4	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.0	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉団子	KS肉団子	30.0	58	2.7	2.7	5.5	5	0.2	5	0.02	0.02	0	0.3	0.5
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	556.7	860.8	26.9	25.0	128.2	393	5.3	217.9	0.34	0.51	19	5.5	2.6

2024年4月30日　　火

献立名（基本）	[5A食品名]	[5A重量]	02.Aエネルギー	04.Aたんぱく質	06.A脂質	08.A炭水化物	12.Aカルシウム	15.A鉄	28.Aレチノール当量	36.AビタミンB1	37.AビタミンB2	45.AビタミンC	52.A食物繊維総量	53.A食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鶏肉のごま揚げ	鶏もも肉	60.0	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	合成清酒	1.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	1.0	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごま油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-いり	4.0	24	0.8	2.2	0.7	48	0.4	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
	薄力粉	5.0	18	0.4	0.1	3.8	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スロー	キャベツ	15.0	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
人参甘煮	にんじん	20.0	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	車糖・三温糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ほうれん草とツナのサラダ	ほうれんそう	20.0	4	0.4	0.1	0.6	10	0.4	70	0.02	0.04	7	0.6	0.0
	カリフラワー	20.0	5	0.6	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.02	16	0.6	0.0
	まぐろ・缶詰油漬ﾌﾚｰｸ･ﾗｲﾄ	7.0	19	1.2	1.5	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	3.0	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	SSK白フレンチクリーミードレッシン	5.0	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
菜の花がんもの煮付け	菜の花がんも	15.0	34	2.3	2.7	0.2	41	0.5	0	0.00	0.01	0	0.2	0.1
	こいくちしょうゆ	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	0.7	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
蒸し茄子の生姜醤油	なす-ゆで	30.0	6	0.3	0.0	1.4	6	0.1	2	0.01	0.01	0	0.6	0.0
	たまねぎ	15.0	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	しょうが・おろし	0.8	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯　240g（定時）	米・精白米（水稲）	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	550.9	869.1	30.3	32.0	110.2	363	2.9	328.0	0.32	0.56	36	4.4	1.8

2024 年 4 月度 栄養価集計表

日にち	曜日	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
8	月	599	865	30.1	25.4	127	308	3.3	176	0.44	0.63	55	5.3	2.8
9	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
10	水	596	845	32.1	25.7	117	363	3.0	305	0.40	0.61	44	5.6	2.4
11	木	545	899	31.1	27.9	126	282	2.2	203	0.66	0.48	17	4.9	1.7
12	金	621	860	32.1	26.4	119	345	3.9	421	0.39	0.73	26	6.9	2.2
15	月	579	878	32.8	28.4	119	319	3.2	159	0.75	0.55	42	5.7	2.6
16	火	581	895	27.8	27.3	130	346	3.3	251	0.40	0.60	44	4.3	2.1
17	水	567	835	30.1	21.0	126	312	2.3	272	0.31	0.51	41	4.7	1.9
18	木	679	875	35.6	28.5	113	627	4.3	282	0.38	0.65	35	4.3	2.8
19	金	544	846	33.3	24.2	121	325	3.3	162	0.63	0.57	38	6.2	2.6
22	月	600	863	29.9	25.3	125	334	8.4	284	0.39	0.67	81	6.1	2.7
23	火	616	896	33.6	20.9	138	441	4.3	416	0.38	0.61	34	6.0	2.8
24	水	630	897	28.6	28.3	129	384	3.7	452	0.57	0.57	26	6.8	2.8
25	木	622	867	32.8	27.2	118	431	3.1	193	0.54	0.69	44	5.0	2.3
26	金	557	861	26.9	25.0	128	393	5.3	218	0.34	0.51	19	5.5	2.6
29	月													
30	火	551	869	30.3	32.0	110	363	2.9	328	0.32	0.56	36	4.4	1.8
	■													

	合計	8885	13051	466.9	393.5	1847	5573	56.7	4122	6.89	8.94	581	81.6	36.1
	平均	592	870	31.1	26.2	123	372	3.8	275	0.46	0.60	39	5.4	2.4
定時制	目標		860	13～20%	20～30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5