2023年6月1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
三色丼の具　　そぼろ	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
	鶏ひき肉	30.00	50	6.3	2.5	0.0	3	0.4	12	0.03	0.06	0	0.0	0.1
	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
	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
	合成清酒	4.00	4	0.0	0.0	0.2	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
炒り卵	鶏卵・全卵ー生	45.00	68	5.5	4.6	0.1	23	0.8	68	0.03	0.19	0	0.0	0.2
	食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	合成清酒	2.50	3	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青菜の和え物	こまつな	45.00	6	0.7	0.1	1.1	77	1.3	117	0.04	0.06	18	0.9	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
	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
	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
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	7.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	6	0.00	0.01	12	0.1	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
	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	2.00	1	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	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
若竹煮	たけのこ・水煮缶詰	25.00	6	0.7	0.1	1.0	5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	カットわかめ	0.50	1	0.1	0.0	0.2	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
揚げたこやき	たこ焼き	20.00	28	1.2	0.6	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
うぐいす豆煮	うぐいす豆煮	10.00	3	0.2	0.0	0.7	5	0.0	11	0.00	0.01	3	0.2	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	589.77	832	30.2	25.1	116.3	376	4.0	296	0.32	0.72	37	4.8	2.7

2023年6月5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
豚肉の葱味噌焼き	豚・ロース・脂身つき-生	60.00	158	11.6	11.5	0.1	2	0.2	4	0.41	0.09	1	0.0	0.1
	葉ねぎ	3.00	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	5	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	米みそ・甘みそ	4.00	9	0.4	0.1	1.5	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2
	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
ます塩焼き	定塩ます	40.00	52	8.7	1.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.2
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・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
	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
豆腐とブロッコリーの中華煮込み	ブロッコリー	20.00	7	0.9	0.1	1.0	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0.0
	絹ごし豆腐	30.00	17	1.5	0.9	0.6	13	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0
	エビ	5.00	4	0.9	0.0	0.0	3	0.1	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	砂糖	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	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
青梗菜辛子和え	青梗菜	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	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
青のりポテト	じゃがいも	30.00	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	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
	あおさ-素干し	0.20	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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	606.0	846.7	39.7	24.5	111.4	354.3	3.3	242.0	0.74	0.59	56.9	4.2	2.8

2023年6月6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
鶏肉のごま照り焼き	若鶏・もも、皮つき-生	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	2.00	3	0.1	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ハムチーズピカタ	ﾊﾑﾁｰｽﾞﾋﾟｶﾀ	30.00	59	2.3	4.4	2.2	17	0.3	25	0.01	0.07	13	0.0	0.4
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
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
高野豆腐のカレー煮	4号カット高野　2個	8.00	42	4.0	2.7	0.5	53	0.5	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
	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	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.50	2	0.1	0.1	0.3	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青菜のナムル	チンゲンサイ・葉-ゆで	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	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
	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
	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
大豆甘煮	大豆・国産-ゆで	25.00	45	4.0	2.3	2.4	18	0.5	0	0.06	0.02	0	1.8	0.0
	刻み昆布	1.20	1	0.1	0.0	0.6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	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
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	542.3	875.0	35.9	28.3	114.1	408	3.4	286	0.35	0.61	48	5.0	2.2

2023年6月7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
サーモンフライ	大冷)ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ60g	60.00	109	11.0	2.5	9.9	10	0.4	0	0.10	0.06	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
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
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
	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
	パセリ・葉	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	1.00	9	0.0	1.0	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
肉豆腐	絹ごし豆腐	35.00	20	1.7	1.1	0.7	15	0.3	0	0.04	0.01	0	0.1	0.0
	豚小間	10.00	18	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.09	0.02	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
	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
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	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
	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	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	35.00	12	1.5	0.2	1.8	13	0.4	23	0.05	0.07	42	1.5	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	10.00	10	0.4	0.2	1.9	0	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	かに風味かまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ	1.25	6	0.6	0.4	0.0	16	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	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
	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
エビボールのチリソース煮	えびボール(鉄・Ca)	30.00	50	3.4	2.0	4.1	41	0.5	1	0.01	0.01	1	0.1	0.5
	葉ねぎ・葉-生	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.0	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	チリペッパーソース	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・トマトソース	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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	571.9	901	37.9	22.1	131.5	351	3.1	158.5	0.52	0.56	50	3.8	2.3

2023年6月8日　　木

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
キーマカレー	豚・ひき肉-生	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・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	にんにく・おろし	1.00	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
	ケチャップ	1.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウスターソース	1.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
玉子サラダフライ	玉子サラダフライ	50.00	85	4.8	3.1	9.0	0	0.6	32	0.04	0.11	2	0.4	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
切り干し大根サラダ	大根・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
	豚・ハム・ロース	3.00	6	0.5	0.4	0.0	0	0.0	0	0.02	0.00	2	0.0	0.1
	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
	きゅうり-生	3.00	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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
	ﾍﾞｰｺﾝ	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
グレープフルーツ	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	30.00	11	0.3	0.0	2.9	5	0.0	0	0.02	0.01	11	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	587.4	921	31.5	30.4	125.6	322	3.4	279.5	0.61	0.63	28	5.0	2.4

2023年6月9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
いか千種揚げ	こういか-生	40.00	26	6.0	0.1	0.0	7	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.3
	薄力粉・2等	4.00	15	0.4	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	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
	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
	絹さや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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
豆腐チャンプル	木綿豆腐	45.00	32	3.0	1.9	0.7	54	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	4.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	12	0.00	0.01	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
わかめとコーンのサラダ	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
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	10.00	10	0.4	0.2	1.9	0	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	きゅうり-生	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カットわかめ	2.00	3	0.4	0.1	0.8	16	0.1	3	0.00	0.00	0	0.7	0.5
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(SSK)	4.00	15	0.0	1.4	0.5	0	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
いんげんのピーナツ和え	さやいんげん-ゆで	25.00	7	0.5	0.1	1.4	14	0.2	12	0.02	0.03	2	0.7	0.0
	焼き竹輪	5.00	6	0.6	0.1	0.7	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ﾋﾟｰﾅﾂ和えの素(三島)	1.50	7	0.3	0.5	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
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
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
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	547.5	822	31.4	25.9	112.5	354	3.0	176.9	0.37	0.55	21	4.8	2.9

2023年6月12日　　月

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
焼肉風	豚小間	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0
	玉葱	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	人参	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	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
	にら・葉-生	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	焼肉のたれ醤油味(ｴﾊﾞﾗ)	9.00	13	0.5	0.1	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	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
かに玉	かに玉	40.00	46	3.1	1.6	4.4	9	0.3	24	0.01	0.07	0	0.0	0.5
	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆サラダ	だいず・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	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
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	コーン	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	ウインナー	3.00	10	0.4	0.9	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1
	マヨネーズ	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
小松菜の煮浸し	こまつな・葉	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	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
	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
	みりん・本みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レンコンのはさみ揚げ	レンコンのはさみ揚げ	30.00	42	1.7	1.3	5.6	3	0.1	24	0.01	0.01	2	0.4	0.2
	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
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	612.5	885.9	32.7	28.4	120.0	365.1	3.2	432.8	0.62	0.57	29.8	5.2	2.8

2023年6月13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
メンチカツ	ﾒﾝﾁｶﾂ・ﾌﾗｲ用-冷凍	60.00	118	5.9	4.3	13.8	19	1.0	22	0.08	0.08	1	0.0	0.7
	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
塩焼きそば	蒸し中華めん	20.00	40	1.1	0.3	7.7	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.1
	豚小間	5.00	7	1.1	0.3	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ-生	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	精製塩	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
	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
花野菜サラダ	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
	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
	きゅうり-生	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
	チルドドレッシングコーン（ｹﾝｺｰ）	5.00	16	0.1	1.5	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
昆布ときのこの炒め煮	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
	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
	さやいんげん-ゆで	5.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	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
	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
	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	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
小松菜としらすの和え物	こまつな・葉-ゆで	30.00	5	0.5	0.0	0.9	45	0.6	78	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	キャベツ-生	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	いわし・しらす干し-半乾燥品	3.00	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	めんつゆ・ストレート	2.00	1	0.0	0.0	0.2	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	561.5	841.4	26.4	24.7	126.3	392.6	3.6	269	0.39	0.53	52.0	6.1	2.5

2023年6月14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
鶏肉のレモン醤油揚げ	若鶏・もも、皮つき-生	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	にんにく・おろし	1.00	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	片栗粉	3.00	10	0.0	0.0	2.4	0	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
※後で絡める　※	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
※	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
※	レモン・果汁	2.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
青菜のスパゲティー	スパゲティー	15.00	57	2.0	0.3	10.8	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.4	0.0
	三島　菜めし(大豆含)	0.30	1	0.0	0.0	0.1	1	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
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
ソーセージと法蓮草のソテー	魚肉ソーセージ	8.00	13	0.9	0.6	1.0	8	0.1	0	0.02	0.05	0	0.0	0.2
	ほうれんそう・葉	40.00	8	1.3	0.1	1.2	52	0.7	200	0.02	0.06	8	1.2	0.1
	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
	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
ゆかり和え	りょくとうもやし-生	35.00	5	0.6	0.0	0.9	3	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	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
	ゆかり	0.60	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
竹輪の煮付け	焼き竹輪１／６×２	20.00	24	2.4	0.4	2.7	3	0.2	0	0.01	0.02	0	0.0	0.4
	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	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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												
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	555.1	869.4	32.7	26.6	119.2	527.5	3.1	316.5	0.32	0.62	22.7	3.9	2.8

2023年6月15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	40.00	101	6.8	7.7	0.0	2	0.2	2	0.25	0.09	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
	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
	トマト加工品・トマトソース	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
豆腐ステーキ	豆腐のふわふわ寄せ(野口)	40.00	35	7.1	0.5	0.1	1	0.1	2	0.02	0.04	1	0.0	0.4
醤油	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
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
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	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	ブロッコリー	10.00	3	0.4	0.0	0.4	3	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	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
きつねサラダ	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
	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
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	油揚げ	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.2	0	0.00	0.00	0	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
	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
青梗菜胡麻和え	チンゲンサイ・葉	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	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
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	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
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	662.71	837	35.4	26.1	111.0	511	3.4	341	0.57	0.61	49	4.7	2.9

2023年6月16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
タラのムニエル	すけとうだら	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	精製塩	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	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
	薄力粉・1等	3.00	11	0.2	0.1	2.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	有塩バター	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0	0.0	15	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ほうれん草ソテー	ほうれんそう・	40.00	8	0.9	0.2	1.2	20	0.8	140	0.04	0.08	14	1.1	0.0
	きのこミックス	15.00	3	0.5	0.0	1.0	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.7	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
	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
カットコーン	カットコーン	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
人参のマリネサラダ	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
	キャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	たまねぎ	8.00	3	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ツナフレーク	5.00	15	0.9	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	干しぶどう	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	食塩	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	穀物酢	2.50	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	2.50	10	0.0	0.0	2.5	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
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	20.00	36	2.2	1.5	3.1	1	1.2	2	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	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
さつま芋のクリーム煮	さつまいも	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	豚・ベーコン・ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	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
	グリーンピース-冷凍	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
	明治　キンケイ　ホワイトルウ	5.00	22	0.2	0.9	3.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	普通牛乳	10.00	7	0.3	0.4	0.5	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	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	611.22	874.9	32.3	23.0	131.2	326	4.0	430	0.4	0.6	38.0	5.5	2.5

2023年6月19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
豚肉のプルコギ風	豚肉	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0
	酒	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	0.30	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
	たけのこ（水煮）	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	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
	しめじ	10.00	2	0.3	0.1	0.5	0	0.0	0	0.02	0.02	1	0.4	0.0
	にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	2.30	5	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	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
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
五目煮	だいず・水煮	15.00	21	1.9	1.0	1.2	15	0.3	0	0.00	0.00	0	1.0	0.1
	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
	こんにゃく	12.00	1	0.0	0.0	0.4	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	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
	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
	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
	みりん・本みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	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
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
甘酢和え	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
	人参	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	焼きちくわ	8.00	10	1.0	0.2	1.1	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	酢	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんのお浸し	いんげん	20.00	5	0.4	0.0	1.1	11	0.1	10	0.01	0.02	1	0.5	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
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	636.1	836.7	36.0	20.9	120.7	316.3	2.6	410	0.67	0.67	30.3	5.8	2.6

2023年6月20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
厚揚げの甘辛卵とじ	生揚げ	45.00	68	4.8	5.1	0.4	108	1.2	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
	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
	鶏卵・全卵-生	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	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
薩摩芋と南瓜のサラダ	さつま芋	25.00	33	0.3	0.1	7.9	10	0.2	1	0.03	0.01	7	0.6	0.0
	かぼちゃ(西洋)-冷凍	20.00	17	0.4	0.1	3.7	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	ぶどう・干しぶどう	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(SSK)	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	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
	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
茄子の鍋しぎ焼き	なす	30.00	7	0.3	0.0	1.5	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	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
	豚・もも・脂身つき-生	5.00	9	1.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	2.00	4	0.3	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	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
	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
	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
	こいくちしょうゆ	0.70	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小魚と大豆のごまがらめ	かたくちいわし・煮干し	5.00	17	3.2	0.3	0.0	110	0.9	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	大豆・水煮缶詰	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
	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
	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
	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
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	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	562.3	864.8	30.6	23.1	129.0	526	4.7	273.6	0.36	0.58	23	4.8	2.1

2023年6月21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
豚肉のおろしぽん酢	豚小間	60.00	110	12.3	6.1	0.1	2	0.4	2	0.54	0.13	1	0.0	0.1
	しょうが・おろし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大根・根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
ボイルキャベツ	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
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
ボイルポテト	じゃがいも	30.00	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	0.0
	ぽん酢	10.00	7	0.4	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
レンコン金平	れんこん・根茎-ゆで	20.00	13	0.3	0.0	3.2	4	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	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
	いんげん	5.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	2	0.00	0.01	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
	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	0.80	7	0.0	0.8	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
昆布と野菜のサウザンサラダ	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
	キャベツ-生	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	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
	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
	きゅうり-生	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
	サウザンアイランドドレッシング	5.00	21	0.1	2.1	0.5	1	0.0	1	0.00	0.01	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
卯の花和え	うの花(不二製油)	25.00	24	0.7	1.0	3.1	13	0.2	10	0.02	0.01	0	1.2	0.3
	絹さや	8.00	3	0.3	0.0	0.6	3	0.1	4	0.01	0.01	4	0.2	0.0
	ひじき・ほしひじき	1.00	1	0.1	0.0	0.6	14	0.6	3	0.00	0.01	0	0.4	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
	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
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
エビしゅうまい	鉄腕えびしゅうまい18g	18.00	35	1.4	1.8	3.3	3	1.2	0	0.00	0.00	0	0.1	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	624.4	839.0	32.2	22.0	125.4	358	4.5	213.9	0.86	0.59	62	7.5	2.8

2023年6月22日　　木

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
八宝菜	豚小間	15.00	32	2.8	2.2	0.0	1	0.1	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
	キャベツ-生	25.00	6	0.3	0.1	1.3	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	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
	こういか	10.00	7	1.5	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	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
	さやえんどう	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	なると	10.00	8	0.8	0.0	1.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	きくらげ-乾	1.50	3	0.1	0.0	1.1	5	0.5	0	0.00	0.01	0	0.9	0.0
	中華だし（顆粒）	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	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
	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
	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
	片栗粉	3.00	10	0.0	0.0	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
チヂミ	チヂミ30g	30.00	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
春雨サラダ	はるさめ・緑豆-乾	7.00	24	0.0	0.0	5.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	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
	きゅうり-生	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・根	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（SSK）	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
いかバーグ	いかバーグ	30.00	43	2.8	1.3	4.6	3	0.1	0	0.02	0.02	1	0.3	0.5
	焼とりのタレ	2.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
がんも煮付け	がんもどき	20.00	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	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	0.30	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	0.70	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	0.10	0	0.0	0.0	0.0	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	563.4	864.5	31.9	24.1	125.1	368	8.8	246.9	0.41	0.59	25	4.5	2.8

2023年6月23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
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
ビーフンソテー	ビーフン(うるち米製品)	12.00	45	0.8	0.2	9.6	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	8.00	18	1.5	1.2	0.0	0	0.1	1	0.05	0.02	0	0.0	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
	たけのこ・若茎-ゆで	5.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	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
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
切り干し大根煮	大根・切り干し大根	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.4	0	0.01	0.01	0	0.8	0.0
	にんじん・根	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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
	こまつな	5.00	1	0.1	0.0	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.1	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
	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
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆腐サラダ	乾燥わかめ-素干し	0.50	1	0.1	0.0	0.2	4	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	木綿豆腐　冷	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.03	0.01	0	0.2	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
	きゅうり-生	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	まぐろ・缶詰油漬ﾌﾚｰｸ・ﾗｲﾄ	5.00	13	0.9	1.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
磯香和え	ほうれんそう	10.00	2	0.2	0.0	0.3	5	0.2	35	0.01	0.02	4	0.3	0.0
	キャベツ(短冊)	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	のり	0.20	0	0.1	0.0	0.1	1	0.0	5	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
	ごま油	0.40	4	0.0	0.4	0.0	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	565.1	831.2	25.9	23.4	125.4	360.3	2.9	233.2	0.4	0.5	54.6	5.9	2.2

2023年6月26日　　月

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
ハンバーグトマトソース	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
	トマト加工品・ケチャップ	6.00	7	0.1	0.0	1.6	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
	ウスターソース・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
	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
マカロニソテー	マカロニ	8.00	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0
(ミックスベジ)	にんじん	4.00	1	0.0	0.0	0.4	1	0.0	30	0.00	0.00	0	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
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	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
	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
	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
付)フライドポテト	ｼｭｰｽﾄﾎﾟﾃﾄ	30.00	41	0.5	2.1	5.0	1	0.1	0	0.03	0.01	10	0.4	0.0
	調合油	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ひじきのチーズサラダ	芽ひじき	4.00	6	0.4	0.1	2.2	56	2.2	11	0.01	0.04	0	1.7	0.1
	胡瓜	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	キャベツ-生	10.00	2	0.1	0.0	0.5	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	ハム	3.00	6	0.5	0.4	0.0	0	0.0	0	0.02	0.00	2	0.0	0.1
	ダイスカットチーズ	5.00	17	1.1	1.3	0.1	32	0.0	13	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	マヨネーズ	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
ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー	35.00	12	1.5	0.2	1.8	13	0.4	23	0.05	0.07	42	1.5	0.0
	にんにく・おろし	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	有塩バター	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	5	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
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	544.8	915.7	30.1	30.7	127.4	381	5.4	181.9	0.47	0.69	70	5.3	2.5

2023年6月27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
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-生	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
	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
	米みそ・淡色辛みそ	1.80	3	0.2	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	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	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	1	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
	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
いわしの磯辺フライ	いわしの磯辺フライ30g	30.00	61	3.9	2.5	5.3	13	0.4	6	0.02	0.06	0	0.3	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
若芽とキャベツのチョレギサラダ	乾燥わかめ-素干し	2.00	2	0.3	0.0	0.8	16	0.1	13	0.01	0.02	1	0.7	0.3
	キャベツ-生	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	きゅうり-生	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	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
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	韓国ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(理研)	4.00	9	0.2	0.6	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ベーコンとごぼうの炒め煮	ベーコン	5.00	11	0.8	0.7	0.2	0	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
	大根	10.00	2	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ごぼう	20.00	13	0.4	0.0	3.1	9	0.1	0	0.01	0.01	1	1.1	0.0
	根深ねぎ	4.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	1.0	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	2.0	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	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
揚げ餃子	袋入り焼き餃子	30.0	59	2.1	2.4	7.1	9	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	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	543.9	857.1	27.8	27.3	121.0	367	3.4	160.8	0.38	0.53	23	5.0	2.5

2023年6月28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
牛肉コロッケ	サクッと男爵コロッケ(牛肉)	35.00	57	1.6	1.7	8.9	7	0.2	25	0.03	0.02	2	0.0	0.2
	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
ソース	ウスターソース・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
鯖味噌煮	さば・まさば-生	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・根茎-生	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)南瓜煮	かぼちゃ(西洋)-冷凍	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	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
人参しりしり	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
	鶏卵	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	キャベツ-生	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	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	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	1.20	5	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レバーの甘辛炒め	国産豚レバー打ち粉付き　1k	20.00	29	3.4	0.6	2.4	1	2.2	2149	0.06	0.60	4	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
	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
	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
	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
	にら・葉-生	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	りょくとうもやし-生	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
大根薄葛あん	大根・根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	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
	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
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
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	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	574.8	867.0	30.7	23.3	127.5	289	4.7	2494.5	0.39	1.18	34	3.8	2.1

2023年6月29日　　木

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
鶏のきじ焼き	若鶏・もも、皮つき-生	60.0	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	ケチャップ	4.0	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	ソース	2.5	3	0.0	0.0	0.8	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
揚げ出し豆腐	絹ごし豆腐	60.0	34	2.9	1.8	1.2	26	0.5	0	0.06	0.02	0	0.2	0.0
20g×3個	片栗粉	3.0	10	0.0	0.0	2.5	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	絹さや	3.0	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	3.0	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.0	3	0.0	0.0	0.8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜のソテー	こまつな・葉	40.0	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.2	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
おくらと若芽の和え物	オクラ-ゆで	25.0	8	0.5	0.0	1.9	23	0.1	15	0.02	0.02	2	1.3	0.0
	乾燥わかめ	1.0	1	0.1	0.0	0.4	8	0.0	7	0.00	0.01	0	0.3	0.2
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	かつお・削り節	0.5	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しらす干し	2.0	4	0.8	0.1	0.0	10	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.1
炊き合わせ	れんこん・根茎-ゆで	15.0	10	0.2	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	3	0.3	0.0
（蓮根　薩摩揚	さつま揚げ	14.0	19	1.8	0.5	1.9	8	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3
人参　　）	にんじん・根	20.0	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	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
中華ポテト	パリッと中華ポテト	20.0	37	0.2	1.3	6.2	8	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	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	608.3	877.5	31.7	27.6	120.3	402	3.6	388.3	0.40	0.60	30	5.0	2.3

2023年6月30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
回鍋肉	豚肉	40.00	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	0	0.0	0.0
	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
	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	生揚げ	20.00	30	2.1	2.3	0.2	48	0.5	0	0.01	0.01	0	0.1	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
	味噌	5.00	11	0.5	0.2	1.9	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	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
	合成清酒	0.80	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	テンメンジャン	1.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	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
	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
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
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
ひじきと高野豆腐の	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・根	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	凍り豆腐	2.00	11	1.0	0.7	0.1	13	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹さや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	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
	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	1.20	3	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根とハムのサラダ	だいこん	40.00	7	0.2	0.0	1.6	9	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	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
	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
	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
	精製塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	マヨネーズ	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	さとう	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
海鮮焼売	海鮮焼売	30.00	52	1.9	2.2	5.8	5	0.1	2	0.01	0.01	1	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	612.0	916.8	32.7	30.3	123.9	414	5.1	285.9	0.58	0.54	32	5.4	2.3

2023 年 6 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
1	木	590	832	30.2	25.1	116	376	4.0	296	0.32	0.72	37	4.8	2.7
2	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
5	月	606	847	39.7	24.5	111	354	3.3	242	0.74	0.59	57	4.2	2.8
6	火	542	875	35.9	28.3	114	408	3.4	286	0.35	0.61	48	5.0	2.2
7	水	572	901	37.9	22.1	132	351	3.1	158	0.52	0.56	50	3.8	2.3
8	木	587	921	31.5	30.4	126	322	3.4	279	0.61	0.63	28	5.0	2.4
9	金	548	822	31.4	25.9	112	354	3.0	177	0.37	0.55	21	4.8	2.9
12	月	613	886	32.7	28.4	120	365	3.2	433	0.62	0.57	30	5.2	2.8
13	火	562	841	26.4	24.7	126	393	3.6	269	0.39	0.53	52	6.1	2.5
14	水	555	869	32.7	26.6	119	527	3.1	317	0.32	0.62	23	3.9	2.8
15	木	663	837	35.4	26.1	111	511	3.4	341	0.57	0.61	49	4.7	2.9
16	金	611	875	32.3	23.0	131	326	4.0	430	0.43	0.60	38	5.5	2.5
19	月	636	837	36.0	20.9	121	316	2.6	410	0.67	0.67	30	5.8	2.6
20	火	562	865	30.6	23.1	129	526	4.7	274	0.36	0.58	23	4.8	2.1
21	水	624	839	32.2	22.0	125	358	4.5	214	0.86	0.59	62	7.5	2.8
22	木	563	864	31.9	24.1	125	368	8.8	247	0.41	0.59	25	4.5	2.8
23	金	565	831	25.9	23.4	125	360	2.9	233	0.36	0.51	55	5.9	2.2
26	月	545	916	30.1	30.7	127	381	5.4	182	0.47	0.69	70	5.3	2.5
27	火	544	857	27.8	27.3	121	367	3.4	161	0.38	0.53	23	5.0	2.5
28	水	575	867	30.7	23.3	128	289	4.7	2495	0.39	1.18	34	3.8	2.1
29	木	608	877	31.7	27.6	120	402	3.6	388	0.40	0.60	30	5.0	2.3
30	金	612	917	32.7	30.3	124	414	5.1	286	0.58	0.54	32	5.4	2.3

	合計	12283	18177	675.7	538.0	2564	8070	83.3	8116	10.12	13.05	816	106.0	52.9
	平均	585	866	32.2	25.6	122	384	4.0	386	0.48	0.62	39	5.0	2.5
定時制	目標		860	13～20%	20～30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5