2023年8月28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
厚揚げと豚肉の味	生揚げ	50.00	75	5.4	5.7	0.5	120	1.3	0	0.04	0.02	0	0.4	0.0
	豚小間	15.00	44	2.7	3.4	0.0	0	0.0	1	0.12	0.02	0	0.0	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
	きくらげ	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	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
	青ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	3	0.00	0.00	6	0.2	0.0
	味噌	8.00	17	0.8	0.2	3.0	6	0.3	0	0.00	0.01	0	0.4	0.5
	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	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	2.00	2	0.0	0.0	0.1	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
イカのカレー揚げ	やりいか	40.00	34	7.0	0.4	0.2	4	0.0	3	0.02	0.01	1	0.0	0.2
	薄力粉・	4.00	15	0.3	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	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
	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
ほうれん草サラダ	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
	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
	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
	白ドレッシング	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
インゲンの胡麻和え	インゲン	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	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
	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
手作りふりかけ（お	かつお・削り節	0.80	3	0.6	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	あおのり-素干し	0.20	0	0.0	0.0	0.1	1	0.1	3	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごまーいり	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	車糖・上白糖	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.80	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	0.80	1	0.0	0.0	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	572.6	869.5	33.9	28.4	114.8	433	4.7	304.1	0.47	0.55	29	5.1	2.3

2023年8月29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
中華ハンバーグ	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
野菜あんかけ	顆粒中華風味調味料	1.00	2	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	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
	たけのこ	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	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
	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
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
茹で玉子	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
切り干し大根煮	大根・切り干し大根	3.50	10	0.2	0.0	2.4	19	0.3	0	0.01	0.01	0	0.7	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
	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	10.00	2	0.2	0.0	0.3	15	0.2	26	0.00	0.01	2	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
	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
ポテトサラダ	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
	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
	えだまめ-冷凍	5.00	8	0.7	0.4	0.5	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.10	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
パイン缶	ベビーパイン缶(2枚)	30.00	25	0.1	0.0	6.1	2	0.1	0	0.02	0.00	2	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	578.4	901.7	32.6	27.9	126.1	342	4.3	206.2	0.48	0.73	44	4.3	2.4

2023年8月30日　　水

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
白身魚フライ	白身魚ﾌﾗｲ50g	50.00	78	6.3	1.1	10.6	9	0.2	11	0.03	0.05	0	0.5	0.2
	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
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
鶏肉のガーリックペ	鶏もも肉	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	創味　ガーリックペッパー焼オイル	3.00	18	0.2	1.8	0.4	0	0.0	2	0.00	0.00	8	0.0	0.6
じゃこ入り金平ごぼ	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
	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
	いわし・しらす干し	3.00	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	こまつな	15.00	2	0.2	0.0	0.5	23	0.3	39	0.01	0.01	3	0.4	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
	こいくちしょうゆ	1.20	1	0.1	0.0	0.1	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
	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
春雨サラダ(きくらげ	はるさめ・緑豆-乾	5.00	17	0.0	0.0	4.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
	豚・ハム・プレス	3.00	4	0.5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ごま-いり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	4.00	16	0.1	1.4	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
オクラのゆかり和え	オクラ	25.00	8	0.5	0.1	1.7	23	0.1	14	0.02	0.02	3	1.3	0.0
	錦糸卵	5.00	8	0.6	0.5	0.0	3	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	ゆかり	0.50	1	0.0	0.0	0.2	1	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	545.1	895.7	33.8	28.7	120.4	338	2.7	260.7	0.32	0.58	22	5.2	2.2

2023年8月31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
チリコンカーン	豚・ひき肉	35.00	77	6.5	5.3	0.0	2	0.4	4	0.22	0.08	1	0.0	0.0
	大豆・水煮缶詰	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	たまねぎ	25.00	9	0.3	0.0	2.2	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0
	にんじん・根	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイス	30.00	6	0.3	0.1	1.3	3	0.1	14	0.02	0.01	3	0.4	0.2
	にんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マカロニ	5.00	19	0.7	0.1	3.6	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	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
	薄力粉	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・ケチャップ	5.00	6	0.1	0.0	1.4	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	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
	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
	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
	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
	チリパウダー	0.20	1	0.0	0.0	0.1	1	0.1	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	15.00												
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	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
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	36.00	64	4.0	2.7	5.7	2	2.2	4	0.01	0.01	0	0.2	0.4
	調合油	3.60	33	0.0	3.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜のｿﾃｰ	こまつな	30.00	5	0.5	0.0	0.9	45	0.6	78	0.01	0.02	6	0.7	0.0
	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
	ツナ缶	5.00	13	0.9	1.1	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
	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
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	607.7	884.4	32.9	29.2	117.9	473	5.9	311.8	0.49	0.54	35	5.7	2.6

2023 年 8 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	火													
2	水													
3	木													
4	金													
7	月													
8	火													
9	水													
10	木													
11	金													
14	月													
15	火													
16	水													
17	木													
18	金													
21	月													
22	火													
23	水													
24	木													
25	金													
28	月	573	870	33.9	28.4	115	433	4.7	304	0.47	0.55	29	5.1	2.3
29	火	578	902	32.6	27.9	126	342	4.3	206	0.48	0.73	44	4.3	2.4
30	水	545	896	33.8	28.7	120	338	2.7	261	0.32	0.58	22	5.2	2.2
31	木	608	884	32.9	29.2	118	473	5.9	312	0.49	0.54	35	5.7	2.6
	合計	2304	3551	133.3	114.1	479	1586	17.7	1083	1.75	2.40	130	20.4	9.5
	平均	4035	888	33.3	28.5	120	396	4.4	271	0.44	0.60	33	5.1	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