

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	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.1
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
	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
	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、	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ツナサラダ	ツナ	5.00	4	0.8	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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
	カリフラワー	20.00	5	0.6	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.02	16	0.6	0.0
	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
	フレンチドレッシング	4.00	15	0.0	1.4	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.10	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうソテー	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	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
	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
	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
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チーズポテト2個	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
	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
	ナチュラルチーズ・ハルメサン	2.00	10	0.9	0.6	0.0	26	0.0	5	0.00	0.01	0	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
パイン缶	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
	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
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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		620.2	857	29.81	23.3	129.7	337.7	3.5	200.9	0.44	0.67	58.9	5.2	2.4

2023年10月4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	
鶏肉のおろしポン酢	若鶏・もも	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	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	
	合成清酒	3.00	3	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	大根	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	味ぼん	5.00	3	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	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	
イカレー揚げ	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	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・2等	3.00	11	0.3	0.1	2.2	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	カレー・粉	1.00	4	0.1	0.1	0.6	5	0.3	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	
薩摩芋と南瓜のサラダ	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	
	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	20.00	17	0.4	0.1	3.7	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0	
	レーズン	3.00	9	0.1	0.0	2.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
肉豆腐	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	
	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	5.00	9	1.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	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	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	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	刻み昆布の酢の物	刻み昆布	2.00	2	0.1	0.0	0.9	19	0.2	0	0.00	0.01	0	0.8	0.2
		油揚げ	4.00	15	0.7	1.3	0.1	12	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆もやし		15.00	6	0.6	0.2	0.3	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	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	
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		1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
米・精白米(水稻)		110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0	
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	633.1	909.2	37.1	27.2	123.0	338.5	2.9	285.2	0.42	0.56	36.3	5.4	2.1	

2023年10月5日 木

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02. ^Δ エネルギー	04. ^Δ たんぱく質	06. ^Δ 脂質	08. ^Δ 炭水化物	12. ^Δ カルシウム	15. ^Δ 鉄	28. ^Δ レチノール当量	36. ^Δ ビタミンB1	37. ^Δ ビタミンB2	45. ^Δ ビタミンC	52. ^Δ 食物繊維総量	53. ^Δ 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	豚肉	60.00	110	12.3	6.1	0.1	2	0.4	2	0.54	0.13	1	0.0	0.1
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	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
	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)	20.00	5	0.5	0.0	0.8	4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	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	15.00	3	0.4	0.1	0.8	0	0.1	0	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	にら	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	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
	みりん風調味料	3.00	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	6.00	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	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
	やきいもコロッセ	コロッセ・ホテタイプ・フライ用-冷凍	35.00	57	1.6	1.7	8.9	7	0.2	25	0.03	0.02	2	0.0
調合油		3.50	32	0.0	3.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニトマト	トマト・ミニトマト	20.00	6	0.2	0.0	1.4	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0.0
切り干し大根サラダ	大根・切り干し大根	5.00	14	0.3	0.0	3.4	27	0.5	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0
	豚・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
	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
玉子焼き	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
	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
	厚焼きたまご	25.00	38	2.7	2.3	1.6	11	0.4	28	0.01	0.08	0	0.0	0.3
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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		588.5	865.5	33.8	24.4	123.5	305	2.9	317	0.87	0.66	20	4.2	2.3

2023年10月10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	
きのこのドライカレー	豚・ひき肉	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0	
	凍り豆腐	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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	
	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	
	れんこん(ダイス)	15.00	10	0.3	0.0	2.3	3	0.1	0	0.02	0.00	7	0.3	0.0	
きのこミックス 20g	生しいたげゆで	5.00	1	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	しめじ・ぶなしめじゆで	5.00	1	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	マッシュルーム・水煮	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.1	
	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		
グラタン風コロッケ	グラタン風コロッケ(エビ入)ふたは	60.00	95	2.8	3.8	12.5	26	0.3	144	0.04	0.06	1	0.0	0.4	
	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	
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	
ゴマ酢和え	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	
	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	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	
	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	
	酢	3.00	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	1.10	4	0.0	0.0	1.1	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	
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(水稻)	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		592.3	892	27.8	28.7	126.7	354	3.2	382.6	0.52	0.55	26	4.3	2.5	

2023年10月11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)	g	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
すき焼き風煮	豚小間	25.00	37	5.4	1.5	0.1	1	0.2	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0
	はくさい	30.00	4	0.2	0.0	1.0	13	0.1	2	0.01	0.01	6	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
	根深ねぎ	8.00	2	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	焼き豆腐	25.00	22	2.0	1.4	0.3	38	0.4	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0
	しらたき	15.00	1	0.0	0.0	0.5	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	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
	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	6.00	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	みりん風調味料	3.00	7	0.0	0.0	1.6	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	3.00	11	0.0	0.0	3.0	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
かき揚げ	えび・干しえび	2.00	5	1.0	0.1	0.0	142	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	かぼちゃ	20.00	18	0.4	0.1	4.1	3	0.1	66	0.01	0.02	9	0.7	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
	薄力粉・2等	7.00	26	0.6	0.1	5.2	2	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0
	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
ひじきのチーズサラダ	芽ひじき	3.50	5	0.4	0.0	2.0	49	1.9	9	0.01	0.04	0	1.5	0.1
	胡瓜	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	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
	ハム	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
	ダイスカットチーズ	6.00	20	1.4	1.6	0.1	38	0.0	16	0.00	0.02	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	うぐいす豆煮	うぐいす豆	10.00	25	0.6	0.1	5.4	0	0.0	0	0.00	0.00	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		586.7	887.7	30.8	28.2	123.8	561.4	4.9	290.2	0.57	0.65	28.2	5.3	2.4

2023年10月12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	
鶏肉のレモン醤油揚げ	若鶏・もも	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	4.00	13	0.0	0.0	3.3	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-生	2.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	スローキャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
もやしの海苔ごまあえ	大豆もやし	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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	はくさい	20.00	3	0.2	0.0	0.6	9	0.1	2	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	きざみのり	0.50	1	0.2	0.0	0.2	1	0.1	12	0.00	0.01	1	0.2	0.0
	ごま-いり	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごま-すり	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	車糖・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
あさりとがんのみそ炒め	がんもどきSS	20.00	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	凍り豆腐(そぼろ)	2.50	13	1.2	0.8	0.1	17	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
※がんと壊れないように	あさり水煮	10.00	11	2.0	0.2	0.2	11	3.8	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
あとまぜで	豚・ひき肉	5.00	11	0.9	0.8	0.0	0	0.1	1	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	長ねぎ	6.00	2	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	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
	しょうが	0.70	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
	片栗粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	味噌	3.00	6	0.4	0.2	0.7	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	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
	車糖・三温糖	0.30	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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	0.90	3	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.90	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(水稻)	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	547.2	890.2	33.8	31.1	113.1	375.5	6.7	293	0.32	0.56	28.5	4.2	2.1

2023年10月13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 レチノール量	³⁶ ビタミンB1	³⁷ ビタミンB2	⁴⁵ ビタミンC	⁶² 食物繊維総量	⁶³ 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
揚げ魚のおろし煮	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
	しょうが・おろし	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	4.00	13	0.0	0.0	3.3	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
	大根・おろし	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	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	0.80	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.60	2	0.0	0.0	0.6	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
	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
	水	10.00												
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
	やきとりのたれ(エハラ)	3.00	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
炊き合わせ	れんこん	15.00	10	0.2	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	3	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
	こんにやく	25.00	1	0.0	0.0	0.6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
	顆粒風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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	8.00	32	1.0	3.1	0.0	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	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
	しめじ・ぶなしめじ・ゆで	7.00	1	0.2	0.0	0.5	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0
	フレンチ白クリームドレッシング(SSK)	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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	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	636.7	839.8	38.2	22.6	115.7	350.0	3.0	417.4	0.37	0.59	28.6	4.1	2.5

2023年10月16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
生揚げのそぼろ煮	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
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	0.0	136	0.01	0.01	1	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
	豚ひき	13.00	24	2.7	1.3	0.0	1	0.1	1	0.12	0.03	0	0.0	0.0
	生揚げ	60.00	90	6.4	6.8	0.5	144	1.6	0	0.04	0.02	0	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
	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	7.00	5	0.5	0.0	0.7	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0
	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
	かつおだし	0.50	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
	グリーンピース	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
花野菜サラダ	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
	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
	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
	食塩	0.35	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
青梗菜ソテー	鶏小間	7.00	13	1.4	0.8	0.0	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	チンゲンサイ	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	0.0
	きくらげ・あらげ-乾	0.70	1	0.0	0.0	0.6	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ロールキャベツ煮	ロールキャベツ40g	40.00	78	3.0	4.1	7.2	6	2.7	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4
	固形コンソメ	0.20	0	0.0	0.0	0.1	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
中華ポテト	カリホクぶつ切り大学いも	20.00	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)	110.00	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	648.26	897	31.9	26.7	128.6	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8

2023年10月18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
酢豚	豚もも角切り	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	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	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	10.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	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	0.80	1	0.1	0.0	0.6	2	0.3	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0
	乾しいたけ-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	15.00	13	0.1	0.0	3.0	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	
春巻き	春巻き35(鉄・食物繊維・亜鉛)	35.00	64	1.4	2.4	10.3	5	1.6	16	0.02	0.01	2	2.0	0.4
	調合油	3.50	32	0.0	3.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小松菜と塩昆布のナムル	こまつな・葉	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	塩昆布	1.50	2	0.3	0.0	0.6	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
	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
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	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
高野豆腐煮	高野豆腐	4.50	24	2.2	1.5	0.3	30	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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	0.20	0	0.0	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(水稻)	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	558.5	910.2	29.0	30.8	125.6	371.2	4.9	320	0.67	0.51	33.7	5.9	2.3

2023年10月19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
鶏肉ときのこの	鶏小間	50.00	96	9.8	5.8	0.0	2	0.2	16	0.04	0.05	1	0.0	0.1
オイスター炒め	きくらげ-乾	2.00	3	0.2	0.0	1.4	6	0.7	0	0.00	0.02	0	1.1	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	20.00	4	0.7	0.1	1.3	0	0.1	0	0.03	0.02	0	1.0	0.0
	乾しいたけ-乾	1.00	2	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	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
	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
	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
	赤ピーマン	10.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	9	0.01	0.01	17	0.2	0.0
	かき油	4.00	4	0.3	0.0	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	中華だし	0.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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	0.50	5	0.0	0.5	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
	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
根菜サラダ	さといも-冷凍	15.00	11	0.3	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	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
	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
	ごぼう	10.00	6	0.2	0.0	1.4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
	れんこん	10.00	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油揚げの酢の物	油揚げ	6.00	23	1.1	2.0	0.2	18	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	こんぶ・刻み昆布	1.50	2	0.1	0.0	0.7	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.2
	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
	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	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
コキールフライ	コキールフライ	40.00	76	3.1	1.9	11.6	7	0.4	4	0.02	0.01	0	0.6	0.4
	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
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	589.7	875.2	32.1	26.6	124.8	314	3.4	162.0	0.35	0.53	48	7.9	2.5

2023年10月20日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	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	
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
ハムカツ	ぶた・ハム・ロース	40.00	78	6.6	5.6	0.5	4	0.2	0	0.24	0.05	20	0.0	1.0	
	パン粉-乾燥	3.00	11	0.4	0.2	1.9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	鶏卵・全卵-生	3.00	5	0.4	0.3	0.0	2	0.1	5	0.00	0.01	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	
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	
	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
ひじきとツナの炒め物	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・ほしひじき	3.00	4	0.3	0.0	1.7	42	1.7	8	0.01	0.03	0	1.3	0.1	
	にんじん	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト	7.00	19	1.2	1.5	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	1.50	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	
	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	
	バンサンスー	はるさめ	5.00	17	0.0	0.0	4.2	3	0.0	0	0.00	0.00	0	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
		にんじん	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	48	0.00	0.00	0	0.2	0.0
		酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		さとう	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	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		0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	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	
錦糸玉子		8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0	
こんにゃく煮		こんにゃく	40.00	2	0.1	0.0	1.2	30	0.2	0	0.00	0.00	0	1.2	0.0
ご飯 240g(定時)	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	
	米・精白米(水稻)	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	552.2	822.1	32.9	24.4	113.7	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8	

2023年10月23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
マーボー春雨	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
	豚・ひき肉	15.00	33	2.8	2.3	0.0	1	0.2	2	0.09	0.03	0	0.0	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
	きくらげ・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
	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
	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	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
	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
イカフライ	いかフライ・フライ用-冷凍	50.00	73	5.3	1.0	10.7	8	0.2	2	0.05	0.00	0	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
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
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	切り干し大根	4.50	13	0.3	0.0	3.0	24	0.4	0	0.01	0.01	0	0.9	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
	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
	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
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	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ドレッシング	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉シューマイ	肉シューマイ	30.00	57	2.9	2.3	5.6	9	0.2	3	0.05	0.02	1	0.6	0.3
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	526.9	875.4	29.4	24.5	130.3	329	3.3	216.6	0.47	0.48	30	6.0	2.9

2023年10月24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
白身魚のムニエル	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	0.30	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
	薄力粉	0.50	2	0.0	0.0	0.4	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
人参甘煮	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
	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
いんげんソテー	いんげん	35.00	9	0.6	0.1	1.9	20	0.2	17	0.02	0.04	2	0.9	0.0
	ホールコーン	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、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミモザサラダ	ブロッコリー	35.00	9	1.2	0.1	1.5	12	0.2	22	0.02	0.03	19	1.3	0.0
	鶏卵・全卵ー生	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	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
南瓜のクリーム煮	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
	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
	豚・ベーコン・ベーコン	8.00	32	1.0	3.1	0.0	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	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
	ホールコーン	8.00	8	0.2	0.1	1.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
チーズ	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
	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
	ビビビ鉄分・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
	麦ごはん	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	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
	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	580.2	821.0	33.1	20.0	123.5	466.9	3.0	421.3	0.4	0.6	38.4	6.1	2.4

2023年10月26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
チキンピカタ	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
	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
まぶす→	薄力粉	2.00	7	0.2	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
卵液	粉チーズ	1.00	5	0.4	0.3	0.0	13	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	パセリ	0.30	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉(ダマにならないように)	0.40	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
盛り付け時にかける	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
コーンソテー	スイートコーン・未熟種子・カーネル-冷凍	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
	ソフトタイプマーガリン	1.00	8	0.0	0.8	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	25.00	35	3.2	1.7	1.9	25	0.5	0	0.00	0.01	0	1.7	0.1
	ひじき・ほしひじき	0.50	1	0.1	0.0	0.3	7	0.3	1	0.00	0.01	0	0.2	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
	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
	マヨネーズ	3.00	21	0.0	2.3	0.1	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
野菜のコンソメ煮	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
	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	4.00	16	0.5	1.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	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
じゃが芋のカレー炒め	じゃがいも	35.0	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	5.0	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	カレー粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	1	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
	オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	605.0	895.3	34.0	29.5	118.5	323	2.9	306.1	0.36	0.64	35	5.7	2.2

2023年10月27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.食物繊維粉量	53.食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ヒレカツ(たれ)	ヒレカツ35g×2	70.00	114	11.3	1.5	12.7	7	0.6	1	0.39	0.11	1	0.6	0.4
	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
	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
	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	0.63	2	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.63	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.35	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	6.30												
ごぼうと舞茸の金平	ごぼう	23.00	13	0.3	0.0	3.2	11	0.2	0	0.01	0.00	0	1.4	0.0
	まいたけ	7.00	1	0.3	0.0	0.2	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.2	0.0
	さつま揚げ	7.00	10	0.9	0.3	1.0	4	0.1	0	0.00	0.01	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
	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	0.70	6	0.0	0.7	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
小松菜辛し和え	こまつな	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	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
	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
	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
	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
キャベツ焼き	キャベツ焼き	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	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
さつま芋のチーズ和え	さつまいも(ダイス)	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	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
	ナチュラルチーズ・ハルメサン	3.00	14	1.3	0.9	0.1	39	0.0	7	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	メープルシロップ	2.50	6	0.0	0.0	1.7	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	564.6	885.9	30.9	22.4	134.5	387	3.2	239.0	0.66	0.57	24	4.9	2.0

2023年10月31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	
チキン南蛮	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	
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	こしょう・混合、粉	0.0	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	4.0	15	0.3	0.1	3.0	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	
	穀物酢	3.0	1	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	2.0	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	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
タルタルソース	タルタルソース小袋8g	8.0	52	0.2	5.4	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
スパゲッティ(玉葱)	スパゲッティ-乾	8.0	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0	
	たまねぎ	15.0	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	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	0.3	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	
	ブロッコリー	ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	1.0	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0.0
野菜ときのこの炒め物	キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	にんじん	8.0	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	20.0	4	0.5	0.1	1.4	1	0.1	0	0.02	0.04	0	0.9	0.0	
	さやえんどう・若ざや	3.0	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	5.0	5	0.6	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	0.3	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	0.0	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(和風)	しらたき	30.0	2	0.1	0.0	0.9	23	0.2	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
		きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
にんじん		5.0	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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	
和風しょうゆドレッシング		5.0	9	0.2	0.5	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
食塩		0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
りんご		りんご	20.0	11	0.0	0.0	2.9	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆(三島)	3.0	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(水稻)	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	590.4	895.7	29.0	31.5	120.5	319	7.4	221.6	0.34	0.57	46	5.7	2.6	

2023

年

10

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[5A重量] (g)	02.エネルギー kcal	04.たんぱく質 g	06.脂質 g	08.炭水化物 g	12.カルシウム mg	15.鉄 mg	28.レチノール当量 μg	36.ビタミンB1 mg	37.ビタミンB2 mg	45.ビタミンC mg	52.食物繊維総量 g	53.食塩相当量 g
2	月	587	831	31.9	24.1	117	313	3.9	210	0.57	0.61	42	5.0	2.2
3	火	620	857	29.8	23.3	130	338	3.5	201	0.44	0.67	59	5.2	2.4
4	水	633	909	37.1	27.2	123	339	2.9	285	0.42	0.56	36	5.4	2.1
5	木	589	866	33.8	24.4	123	305	2.9	317	0.87	0.66	20	4.2	2.3
6	金	584	817	31.9	23.1	116	331	4.8	2537	0.54	1.10	35	4.5	2.1
9	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
10	火	592	892	27.8	28.7	127	354	3.2	383	0.52	0.55	26	4.3	2.5
11	水	587	888	30.8	28.2	124	561	4.9	290	0.57	0.65	28	5.3	2.4
12	木	547	890	33.8	31.1	113	375	6.7	293	0.32	0.56	29	4.2	2.1
13	金	637	840	38.2	22.6	116	350	3.0	417	0.37	0.59	29	4.1	2.5
16	月	648	897	31.9	26.7	129	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8
17	火	590	862	33.2	23.4	124	346	2.8	287	0.32	0.56	45	5.0	2.0
18	水	559	910	29.0	30.8	126	371	4.9	320	0.67	0.51	34	5.9	2.3
19	木	590	875	32.1	26.6	125	314	3.4	162	0.35	0.53	48	7.9	2.5
20	金	552	822	32.9	24.4	114	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8
23	月	527	875	29.4	24.5	130	329	3.3	217	0.47	0.48	30	6.0	2.9
24	火	580	821	33.1	20.0	124	467	3.0	421	0.36	0.64	38	6.1	2.4
25	水	627	825	28.7	16.7	136	326	3.2	371	0.39	0.53	49	7.6	2.5
26	木	605	895	34.0	29.5	118	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2
27	金	565	886	30.9	22.4	134	387	3.2	239	0.66	0.57	24	4.9	2.0
30	月	590	896	29.0	31.5	120	319	7.4	222	0.34	0.57	46	5.7	2.6
31	火	646	895	40.0	27.1	117	324	3.8	411	0.65	0.82	42	4.6	2.2

	合計	12454	18250	679.1	536.2	2585	7631	84.2	8500	10.17	12.94	782	112.3	49.9
	平均	593	869	32.3	25.5	123	363	4.0	405	0.48	0.62	37	5.3	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