2023年11月1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
八宝菜	豚・かた・脂身つき-生	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	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
	イカ短冊	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	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	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	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	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
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
信田巻	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
人参　蓮根	信田巻	15.00	27	1.8	1.5	1.5	10	0.2	12	0.01	0.01	0	0.2	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
	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
中華チリ春巻き	中華チリ春巻き	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
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	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
	きゅうり	3.00	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	1	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
	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
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	553.73	843	28.1	25.2	121.6	329	3.1	387	0.41	0.57	26	5.2	2.5

2023年11月2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
鮭のコーンマヨ焼き	鮭切り身60g	60.00	83	13.5	2.7	0.1	6	0.2	16	0.16	0.09	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	0.01	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
	マヨネーズ・全卵型	7.00	49	0.1	5.3	0.3	1	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	10.00	10	0.4	0.2	1.9	0	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	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
粉吹き芋	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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
	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
ポークビーンズ	豚・ひき肉-生	10.00	22	1.9	1.5	0.0	1	0.1	1	0.06	0.02	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
	えだまめ-冷凍	15.00	24	2.0	1.1	1.6	11	0.4	2	0.04	0.02	4	1.1	0.0
	大豆・国産-ゆで	13.00	23	2.1	1.2	1.3	9	0.3	0	0.03	0.01	0	0.9	0.0
	クラッシュ大豆	15.00	27	2.4	1.4	1.5	11	0.3	0	0.03	0.01	0	1.1	0.0
	トマトソース	8.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	3	0.01	0.01	0	0.1	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
もずくサラダ	もずく	10.00	0	0.0	0.0	0.1	2	0.1	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大根	15.00	3	0.1	0.0	0.6	4	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	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
	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
	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
	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
	酢	0.50	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
	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
柿	かき	20.00	12	0.1	0.0	3.2	2	0.0	7	0.01	0.00	14	0.3	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	637.8	882	38.72	25.0	121.8	318.5	3.2	198.7	0.62	0.60	63.2	7.5	2.0

2023年11月6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
豆腐の中華煮	絹ごし豆腐	50.00	28	2.5	1.5	1.0	22	0.4	0	0.05	0.02	0	0.2	0.0
	むきエビ	10.00	8	1.9	0.0	0.0	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	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
	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
	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
	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
	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
	たけのこ・若茎-ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0
後入れ　2個	うずら卵・水煮缶詰	20.00	36	2.2	2.8	0.1	9	0.6	96	0.01	0.07	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
	チンゲンサイ	10.00	1	0.1	0.0	0.2	10	0.1	17	0.00	0.01	2	0.1	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
	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
	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	3.80	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	オイスターソース	2.50	3	0.2	0.0	0.5	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	1.20	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	0.30	1	0.0	0.0	0.1	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
	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	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
揚げ餃子　　2個	ぎょうざ-冷凍	32.00	63	2.3	2.6	7.6	10	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	3.20	29	0.0	3.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ひじきとさつま芋のサラダ	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
	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
	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
	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	0.20	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
	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
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
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	588.8	873	28.0	26.1	127.3	344	3.7	332.7	0.34	0.55	23	5.2	2.3

2023年11月7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
ささみチーズカツ	ささみチーズカツ	45.00	72	5.7	1.6	8.2	20	0.3	5	0.04	0.03	1	0.7	0.4
	調合油	4.50	41	0.0	4.5	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
カリフラワーときのこのソテー	カリフラワー	25.00	7	0.7	0.0	1.3	6	0.2	0	0.01	0.01	13	0.8	0.0
きのこミックス　10g	生しいたけ-ゆで	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	マッシュルーム・水煮	5.00	1	0.2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	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	0.20	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
ミートオムレツ	ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ	50.00	64	3.5	3.0	5.3	15	0.5	56	0.03	0.10	1	0.3	0.6
	ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
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
	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	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
	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
高野豆腐のカレー煮	凍り豆腐	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	和風顆粒風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
コンソメポテト	じゃがいも	40.00	34	0.6	0.0	7.9	1	0.1	0	0.02	0.01	6	0.7	0.0
	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
	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
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	559.3	857.0	27.5	24.3	127.7	330	2.9	207	0.30	0.53	26	5.7	2.8

2023年11月8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
三色丼の具　　そぼろ	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
	鶏ひき肉	40.00	66	8.4	3.3	0.0	4	0.5	16	0.04	0.08	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	3.00	3	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	0.80	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	50.00	76	6.2	5.2	0.2	26	0.9	75	0.03	0.22	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
	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	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青菜の和え物	チンゲンサイ	45.00	5	0.4	0.0	1.1	54	0.3	99	0.01	0.02	7	0.7	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
大豆磯煮	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
	ひじき・ほしひじき	1.50	2	0.2	0.0	0.8	21	0.8	4	0.01	0.02	0	0.6	0.1
	さつま揚げ	6.00	8	0.8	0.2	0.8	4	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	つきこん	8.00	0	0.0	0.0	0.2	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	さやいんげん	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
	合成清酒	0.70	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	1.20	5	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根とわかめのポン酢和え	大根	25.00	5	0.1	0.0	1.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0
	カットわかめ	0.70	1	0.1	0.0	0.3	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.2
	まぐろ・缶詰油漬ﾌﾚｰｸ・ﾗｲﾄ	10.00	27	1.8	2.2	0.0	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	味ぽん	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ごま油	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒鶏がらだし	0.10	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	593.5	862	37.3	27.6	110.6	532	5.0	276.6	0.30	0.75	14	5.0	2.9

2023年11月9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
竹輪の二色揚げ	焼き竹輪	25.00	30	3.1	0.5	3.4	4	0.3	0	0.01	0.02	0	0.0	0.5
	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
	千切り紅生姜	3.00	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	あおのり-素干し	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	4.00	37	0.0	4.0	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	7.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.0	3	0.00	0.01	1	0.2	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	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	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
蓮根炒め	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
	こんにゃく・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
	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
	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	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
	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
小松菜とチーズの海苔じゃこ和え	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	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	プロセスチーズ	5.00	17	1.1	1.3	0.1	32	0.0	13	0.00	0.02	0	0.0	0.1
	刻みのり	0.30	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	7	0.00	0.01	1	0.1	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
	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
お好み焼き	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
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	605.1	827.2	28.0	20.9	127.7	381.1	2.8	361.4	0.33	0.52	42.3	5.7	2.8

2023年11月10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
ポークピカタ	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
30g×2枚	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
	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
	鶏卵・全卵	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	パセリ・葉	0.50	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
トマトソース	ケチャップ	10.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	4	0.01	0.01	0	0.1	0.1
小松菜のソテー	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
	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
	しょうがすりおろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
甘酢炒め	ウインナー	8.00	26	1.1	2.3	0.2	1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.0	0.2
	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
	なす-ゆで	15.00	3	0.2	0.0	0.7	3	0.0	1	0.01	0.01	0	0.3	0.0
	赤ピーマン	15.00	5	0.2	0.0	1.1	1	0.1	13	0.01	0.02	26	0.2	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	2.30	2	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	2.30	6	0.0	0.0	1.0	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
	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
ブロッコリーのごまサラダ	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
	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
	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
	スイートコーンホール-冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	胡麻ドレッシング	5.00	16	0.2	1.2	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
しんじょ煮	木の葉しんじょ	25.00	47	1.7	3.7	1.8	6	0.1	4	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	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
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	592.6	877	32.2	31.1	110.9	342	2.9	300.4	0.70	0.58	60	4.4	2.1

2023年11月13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
鶏肉のきじやき	若鶏・もも、皮つき-生	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
	トマト加工品・ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	ウスターソース・中濃ソース	2.50	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	0.40	2	0.0	0.0	0.4	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
ポテトソテー	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
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	7.00	7	0.2	0.1	1.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	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	0.30	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
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	0.20	2	0.0	0.2	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	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根と蒟蒻の田楽	こんにゃく	20.00	1	0.0	0.0	0.6	15	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
	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
	米みそ・甘みそ	3.00	7	0.3	0.1	1.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2
	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
	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
おかか和え	はくさい	25.00	4	0.2	0.0	0.8	11	0.1	2	0.01	0.01	5	0.3	0.0
	こまつな・葉	15.00	2	0.2	0.0	0.5	23	0.3	39	0.01	0.01	3	0.4	0.0
	りょくとうもやし	15.00	2	0.3	0.0	0.4	1	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	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
	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
	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
	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
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	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	617.9	853.6	35.3	25.8	115.6	372.7	3.5	185.0	0.37	0.65	29.8	5.0	2.2

2023年11月14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
いか千種揚げ	こういか	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・	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	4.00	1	0.0	0.0	0.4	1	0.0	30	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
	食塩	0.01	0	0.0	0.0	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
豚肉ときのこのしぐれ煮	豚小間	20.00	37	4.1	2.0	0.0	1	0.1	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0
	えのきたけ	20.00	4	0.5	0.0	1.5	0	0.2	0	0.05	0.03	0	0.8	0.0
	しめじ・ぶなしめじ	30.00	5	0.8	0.2	1.5	0	0.1	0	0.05	0.05	2	1.1	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
	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	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	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	おろししょうが	0.50	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	20.00	7	0.9	0.1	1.0	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0.0
あさりとキャベツのみそ和え	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
	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	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	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	あさり・缶詰・水煮	10.00	11	2.0	0.2	0.2	11	3.8	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
合わせ調味料	米みそ・赤色辛みそ	3.00	6	0.4	0.2	0.6	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	みりん・本みりん	1.30	3	0.0	0.0	0.6	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
	和風だし	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
フランクソテー	豚・ソーセージ・フランクフルト	20.00	60	2.5	4.9	1.2	2	0.2	1	0.04	0.03	2	0.0	0.4
	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
	ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	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	572.5	820.5	35.4	23.9	112.1	503.1	6.7	230	0.58	0.65	41.9	4.5	2.8

2023年11月15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
豚肉柳川風	豚肉	20.00	43	3.7	2.9	0.0	1	0.1	1	0.13	0.05	0	0.0	0.0
	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
	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
	鶏卵・全卵-生	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2
	スナップえんどう	5.00	2	0.1	0.0	0.5	2	0.0	2	0.01	0.00	2	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・本みりん	2.40	6	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.40	3	0.0	0.0	0.1	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
豆腐と昆布のサラダ	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
	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
	刻み昆布	3.00	3	0.2	0.0	1.4	28	0.3	0	0.00	0.01	0	1.2	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
	和風しょうゆﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	4.00	7	0.1	0.4	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
南瓜のいとこ煮	かぼちゃ（西洋）-冷凍	35.00	29	0.8	0.1	6.5	9	0.2	109	0.02	0.03	12	1.5	0.0
	あずき・ゆで小豆缶詰	12.00	26	0.5	0.0	5.9	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.4	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
野沢菜ふりかけ	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
	のざわな-調味漬	7.00	2	0.1	0.0	0.4	7	0.0	14	0.00	0.01	2	0.2	0.2
	ごま-いり	1.20	7	0.2	0.7	0.2	14	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	ごま油	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	0.30	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	0.50	1	0.0	0.0	0.2	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	574.7	855.3	31.2	22.1	127.8	373.1	3.5	273	0.44	0.67	21.4	5.9	2.7

2023年11月16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
味噌カツ	豚カツ60g	60.00	106	9.5	2.8	10.0	5	0.4	1	0.33	0.07	1	0.4	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
スロー	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
みそだれ	味噌	10.00	22	1.0	0.3	3.8	8	0.3	0	0.01	0.01	0	0.6	0.6
	水	25.00												
	車糖・三温糖	8.00	31	0.0	0.0	7.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	7.00	16	0.0	0.0	3.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-いり	0.70	4	0.1	0.4	0.1	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	万ネギ	3.00	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0
春雨の甘酢和え	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	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	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
	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
人参しりしり	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
	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	12.00	3	0.2	0.0	0.6	5	0.0	0	0.00	0.00	5	0.2	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	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
高野豆腐のそぼろ煮	凍り豆腐(さいころ)	6.00	32	3.0	2.0	0.3	40	0.4	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	たけのこ・若茎-ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	鶏・ひき肉-生	5.00	8	1.0	0.4	0.0	1	0.1	2	0.01	0.01	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
	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	0.50	1	0.0	0.0	0.3	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	560.10	901	31.8	22.5	138.3	329	2.8	257	0.59	0.53	22	3.9	2.3

2023年11月17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
厚揚げと豚肉の味噌炒め	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
	ぶた・中型種・ロース・脂身つきー生	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・きくらげー乾	1.50	3	0.1	0.0	1.1	5	0.5	0	0.00	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
	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
	米みそ・甘みそ	7.00	15	0.7	0.2	2.7	6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.4	0.4
	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
コロッケ	牛肉コロッケ	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
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	5.00	7	0.6	0.2	0.7	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	こまつな・葉	10.00	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	1.50	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
レンコンの梅肉和え	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
	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	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	ごま-いり	0.20	1	0.0	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.40	2	0.0	0.0	0.4	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
	梅びしお	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.1	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	562.1	902.7	26.7	27.9	132.9	451	6.1	338	0.4	0.5	22.0	5.6	2.1

2023年11月20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
ハンバーグきのこソース	ハンバーグ-冷凍	60.00	134	8.0	8.0	7.4	23	1.1	8	0.10	0.14	1	0.0	0.7
	ひらたけ-ゆで	15.00	3	0.5	0.0	1.0	0	0.1	0	0.05	0.04	0	0.6	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
	ウスターソース・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
	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
マカロニソテー	マカロニ-乾	10.00	38	1.3	0.2	7.2	2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	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
刻んで→	こまつな・葉	10.00	2	0.2	0.0	0.3	15	0.2	26	0.00	0.01	2	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	0.15	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
	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
白滝のサラダ	しらたき	30.00	2	0.1	0.0	0.9	23	0.2	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
	きゅうり	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	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
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・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
	和風しょうゆﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5.00	9	0.2	0.5	0.9	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
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
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
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	600.3	908.2	28.6	25.1	138.7	340	4.4	279.3	0.45	0.59	25	5.1	2.7

2023年11月21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
チキンのカレー風味焼き	若鶏・もも、皮つき-生	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
	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
	オイスターソース	1.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.40	2	0.1	0.0	0.3	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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
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
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
切干大根の甘酢炒め	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
	ツナ缶	13.00	35	2.3	2.8	0.0	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こまつな・葉-ゆで	15.00	2	0.2	0.0	0.5	23	0.3	39	0.01	0.01	3	0.4	0.0
	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
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	8.00	2	0.3	0.0	0.5	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0
	ごま-いり	1.80	11	0.4	1.0	0.3	22	0.2	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	すりごま	1.80	11	0.4	1.0	0.3	22	0.2	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	0.70	6	0.0	0.7	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.70	6	0.0	0.0	1.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	3.00	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
いんげんの胡麻和え	さやいんげん-ゆで	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	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
	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
玉子焼き	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
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	575.6	864.5	35.8	28.4	112.4	382	3.6	260.2	0.37	0.69	42	5.0	2.1

2023年11月22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
タラのチリソースがけ	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
	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	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	根深ねぎ	10.00	3	0.1	0.0	0.7	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	トマト加工品・チリソース	10.00	12	0.2	0.0	2.6	3	0.1	4	0.01	0.01	0	0.2	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
ごぼうのチャプチェ	はるさめ・緑豆-乾	8.00	28	0.0	0.0	6.8	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	豚・もも・脂身つき-生	10.00	18	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0
	乾ししいたけ-乾	0.80	1	0.2	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	ごぼう	22.00	14	0.4	0.0	3.4	10	0.2	0	0.01	0.01	1	1.3	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
	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
	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
	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
	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	3.00	3	0.0	0.0	0.2	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
	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
ほうれん草の胡麻和え	ほうれんそう	35.00	7	0.8	0.1	1.1	17	0.7	123	0.04	0.07	21	1.0	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
	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	2.30	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
肉団子	KS肉団子	30.00	58	2.7	2.7	5.5	5	0.2	5	0.02	0.02	0	0.3	0.5
うぐいす豆煮	えんどう・うぐいす豆	12.00	29	0.7	0.1	6.3	2	0.3	0	0.00	0.00	0	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	601.8	903.9	34.7	23.1	134.3	349	3.3	305.6	0.43	0.59	39	6.1	2.6

2023年11月24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-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
	小ネギ	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
具入り卵焼き	鶏卵・全卵-生	45.00	68	5.5	4.6	0.1	23	0.8	68	0.03	0.19	0	0.0	0.2
	鶏・ひき肉-生	5.00	8	1.0	0.4	0.0	1	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	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
	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
	さやえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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
	車糖・上白糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	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
	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
	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
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	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
	中華あじ(顆粒)	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	精製塩	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
ゆかり大根	大根	30.00	8	0.7	0.0	1.6	78	0.9	99	0.03	0.05	16	1.2	0.0
	きゅうり	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ゆかり	0.40	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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	567.2	838.6	31.2	24.1	118.6	412.6	4.4	330.6	0.4	0.7	32.2	4.6	2.3

2023年11月27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
煮魚(バサ)	バサ	60.00	95	11.0	5.2	0.0	11	0.2	43	0.20	0.06	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	3.50	2	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5
	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	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
	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
付け合わせ	かぼちゃ(西洋	30.00	27	0.6	0.1	6.2	5	0.2	99	0.02	0.03	13	1.1	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
	さやいんげん	15.00	3	0.3	0.0	0.8	7	0.1	7	0.01	0.02	1	0.4	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
	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
	和風顆粒風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	こまつな・葉-ゆで	10.00	2	0.2	0.0	0.3	15	0.2	26	0.00	0.01	2	0.2	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
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	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	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	1.00	5	0.4	0.3	0.0	13	0.0	2	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
さつま芋フライ	さつま芋フライ	25.00	26	0.7	0.2	5.5	1	0.1	0	0.05	0.05	0	0.0	0.1
	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
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	612.2	834.5	32.4	21.1	124.7	354	2.8	493.1	0.59	0.63	70	6.3	2.1

2023年11月28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	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
	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
	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
	ごま油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	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
	ごま-いり	5.00	30	1.0	2.7	0.9	60	0.5	0	0.02	0.01	0	0.6	0.0
	薄力粉・1等	5.00	18	0.4	0.1	3.8	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	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
いんげんお浸し	さやいんげん	25.00	6	0.5	0.0	1.3	12	0.2	12	0.02	0.03	2	0.6	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
山菜金平	山菜ミックス	20.00	3	0.3	0.0	0.6	6	0.1	3	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	こんにゃく・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
	たけのこ・若茎ーゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	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
	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
	かつおだし	1.00	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	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
	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
竹輪の照り煮	焼き竹輪1／6×2	16.00	19	2.0	0.3	2.2	2	0.2	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3
	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
	みりん・本みりん	0.30	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	0.30	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
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・	20.0	5	0.7	0.1	0.9	7	0.1	13	0.01	0.02	11	0.7	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
	かに風味かまぼこ	5.0	5	0.6	0.0	0.5	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	フレンチドレッシング	4.0	15	0.0	1.4	0.5	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
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	565.6	865.7	31.2	30.0	113.5	360	2.8	230.1	0.32	0.57	29	5.4	2.0

2023年11月29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
チリコンカーン	豚・ひき肉-生	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	25.00	35	3.2	1.7	1.9	25	0.5	0	0.00	0.01	0	1.7	0.1
	たまねぎ	13.00	5	0.1	0.0	1.1	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんじん	13.00	5	0.1	0.0	1.2	4	0.0	99	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイス	26.00	5	0.2	0.1	1.1	2	0.1	12	0.02	0.01	3	0.3	0.2
	にんにく	0.17	0	0.0	0.0	0.0	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	0.30	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
	チリパウダー	0.18	1	0.0	0.0	0.1	1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	12.00												
わかめとコーンのサ	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
	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
小松菜としめじのソ	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
	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
	ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.40	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	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ホタテ風味フライ	ホタテ風味フライ	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
りんご	りんご	20.00	11	0.0	0.0	2.9	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	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	597.1	869.4	30.3	25.3	126.6	359	3.6	311.5	0.54	0.51	21	6.7	2.9

2023年11月30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
トマト包みメンチ	トマト包みメンチ	50.0	74	4.7	1.6	9.8	17	0.4	0	0.06	0.04	5	1.0	0.4
	調合油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ぶり照り焼き	ぶり・成魚-生（切り身）	40.0	103	8.6	7.0	0.1	2	0.5	20	0.09	0.14	1	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4.0	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	みりん・本みりん	3.0	7	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
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
カットコーン	カットコーン	20.0	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
豆腐ステーキ	豆腐のふわふわ寄せ（野口）	40.0	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（ｴﾊﾞﾗ）	3.0	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
いんげんのピーナツ和え	さやいんげん-ゆで	30.0	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
	焼き竹輪	5.0	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）	1.0	5	0.2	0.3	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
昆布と野菜のサウザンサラダ	刻み昆布	2.0	2	0.1	0.0	0.9	19	0.2	0	0.00	0.01	0	0.8	0.2
	キャベツ	20.0	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	パインアップル・缶詰	10.0	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	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり	5.0	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	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
	サウザンアイランドドレッシング	4.0	17	0.0	1.7	0.4	1	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	食塩　こしょう	0.0	0	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）	110.0	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	587.0	888.0	37.2	25.5	121.9	311	2.7	181.7	0.43	0.64	28	4.8	2.4

2023 年 11 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	水	554	843	28.1	25.2	122	329	3.1	387	0.41	0.57	26	5.2	2.5
2	木	638	882	38.7	25.0	122	319	3.2	199	0.62	0.60	63	7.5	2.0
3	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
6	月	589	873	28.0	26.1	127	344	3.7	333	0.34	0.55	23	5.2	2.3
7	火	559	857	27.5	24.3	128	330	2.9	207	0.30	0.53	26	5.7	2.8
8	水	593	862	37.3	27.6	111	532	5.0	277	0.30	0.75	14	5.0	2.9
9	木	605	827	28.0	20.9	128	381	2.8	361	0.33	0.52	42	5.7	2.8
10	金	593	877	32.2	31.1	111	342	2.9	300	0.70	0.58	60	4.4	2.1
13	月	618	854	35.3	25.8	116	373	3.5	185	0.37	0.65	30	5.0	2.2
14	火	572	821	35.4	23.9	112	503	6.7	230	0.58	0.65	42	4.5	2.8
15	水	575	855	31.2	22.1	128	373	3.5	273	0.44	0.67	21	5.9	2.7
16	木	560	901	31.8	22.5	138	329	2.8	257	0.59	0.53	22	3.9	2.3
17	金	562	903	26.7	27.9	133	451	6.1	338	0.44	0.51	22	5.6	2.1
20	月	600	908	28.6	25.1	139	340	4.4	279	0.45	0.59	25	5.1	2.7
21	火	576	864	35.8	28.4	112	382	3.6	260	0.37	0.69	42	5.0	2.1
22	水	602	904	34.7	23.1	134	349	3.3	306	0.43	0.59	39	6.1	2.6
23	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
24	金	567	839	31.2	24.1	119	413	4.4	331	0.40	0.69	32	4.6	2.3
27	月	612	834	32.4	21.1	125	354	2.8	493	0.59	0.63	70	6.3	2.1
28	火	566	866	31.2	30.0	113	360	2.8	230	0.32	0.57	29	5.4	2.0
29	水	597	869	30.3	25.3	127	359	3.6	311	0.54	0.51	21	6.7	2.9
30	木	587	888	37.2	25.5	122	311	2.7	182	0.43	0.64	28	4.8	2.4

	合計	11725	17327	641.7	505.0	2465	7472	73.9	5738	8.95	12.02	677	107.3	48.6
	平均	586	866	32.1	25.3	123	374	3.7	287	0.45	0.60	34	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