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. ^A 脂質	08. 4炭水化物	12.^カルシウム	15. ^A 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	52.4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
根菜入り鶏つくね	根菜入り鶏つくねハンバーグ	60.00	76	5.5	2.5	7.3	14	0.5	75	0.04	0.04	2	1.1	0.7
	焼とりのタレ	3.00	6	0.1	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
厚揚げの甘辛卵とじ	生揚げ	40.00	60	4.3	4.5	0.4	96	1.0	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	長ネギ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	5.00	4	0.4	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
マカロニソテー(パセリ)	マカロニ-乾	15.00	57	2.0	0.3	10.8	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.4	0.0
	パセリ	0.20	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
人参とツナの炒め物		20.00	7	0.7	0.3	0.5	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	まぐろ・缶詰	8.00	6	1.3	0.1	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
菜の花辛し和え	菜の花	35.00	10	1.6	0.0	1.5	49	0.6	70	0.02	0.05	15	1.5	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	からし・練り	1.00	3	0.1	0.1	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん・本みりん	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さつま芋煮	さつまいも	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	615.9	895.8	33.6	20.9	138.3	440.5	4.3	415.7	0.38	0.61	33.8	6.0	2.8

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06 A 時質	08. ^A 炭水化物	10 A+ 11 2 .+ /	15 ^A 全生	28.^レチノール当量	26 ^ピカニ、ロ1	37. [^] ビタミンB2	45 AF AE	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
献立名(基本)	C EXHIT I	(g)	kcal	g	g g	g	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	92. 黃柳椒稚彩里	90. 及塩和当里 g
蒸し鶏ゴマダレかけ		70.00	140	11.3	9.8	0.0	4	0.3	27	0.05	0.13	2	0.0	0.1
流し州・アレカリ	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
下処理用⇒	酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごまみそ外	すりごま	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
C 807 C 70	味噌	5.25	10	0.7	0.3	1.1	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.7
	砂糖	2.60	10	0.0	0.0	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	2.60	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ボイル野菜	キャベツ	30.00	7	0.4	0.0	1.6	13	0.0	1	0.00	0.01	12	0.5	0.0
ハールゴネ	にんじん・	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.0	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0
豆腐チャンプル	木綿豆腐	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
エルファインフル	ベーコン	5.00	9	0.9	0.6	0.0	1	0.4	0	0.03	0.01	2	0.2	0.0
	ICB	3.00	1	0.9	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.02	1	0.0	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
	卵	15.00	23	1.8	1.5	0.7	8	0.4	23	0.00	0.06	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
	かつお・削り節	0.20	1	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	2.00	1	0.2	0.0	0.0	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
	でま油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふきの煮物	ふき	30.00	2	0.1	0.0	0.6	10	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0
からり点が	油揚げ	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白だし	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	水	50.00		0.0	0.0	0.0		0.1		0.00	0.01		0.0	0.7
	みりん・本みりん	2.50	6	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青菜のなめ茸和え	こまつな・葉	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	0.0
日本のなの耳間に	えのきたけ・味付け瓶詰	5.00	2	0.0	0.0	0.8	1	0.0	0	0.02	0.02	0	0.2	0.2
	めんつゆ・三倍濃厚	1.00	1	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
干しえびの佃煮	えび・干しえび	3.00	7	1.5	0.0	0.0	213	0.5	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
1 O/CO O/ III/III	合成清酒	2.00	2	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	1.00	1	0.0	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 — 無格 — — — — — — — — — — — — — — — — —	9.00	,	0.0	0.0	1.0	J	0.0		0.00	0.00	J	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)		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	0.03	0.31	2	0.0	0.2
1 70		200.00	100	0.0	7.0	0.0	LLI	0.0	70	0.00	0.01		0.0	0.2
	合計	678.8	875	35.6	28.5	113,4	627	4.3	282.2	0.38	0.65	35	4.3	2.8
		070.0	070	30.0	20.0	110.4	021	7.0	202.2	0.00	0.00		7.0	2.0

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]		4	06. ^A 脂質	o o A44 -1, //, 45-		15. ^A 鉄	l .			45 A1 * 43 \ 0		
献立名(基本)	[艮帕石]	(g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	00. 旧貝 g	08. ⁴ 炭水化物 g	mg	ng mg	28. ⁴ レチノール当量 <i>μ</i> g	36. ピタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ⁴ ビタミンC mg	52.°食物繊維総量	53. [^] 食塩相当量 g
鮭フライ	熟成鮭フライ50g	50.00	52	3.5	1.8	5.3	0	0.0	μ _g 0	0.00	0.00	0	0.0	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	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚肉ときのこの	豚肉	30.00	55	6.2	3.1	0.3	1	0.1	1	0.00	0.06	0	0.0	0.0
オイスター炒め	きくらげ-乾	1.00	2	0.2	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
7 1 1 7 7 19 67	しめじ・ぶなしめじーゆで	10.00	2	0.1	0.0	0.7	0	0.4	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0
	乾ししいたけー乾	0.50	1	0.3	0.0	0.7	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	カリフラワー	20.00	5	0.5	0.0	1.0	5	0.0	0	0.00	0.01	11	0.6	0.0
	きぬさや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	かき油	1.00	1	0.2	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華だし	0.15	0	0.0	0.0	0.2	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	0.0
	調合油	0.13	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
刻み昆布煮	刻み昆布	4.00	4	0.2	0.0	1.8	38	0.3	0	0.01	0.01	0	1.6	0.4
XIVIE III W	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	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	20.00	5	0.7	0.1	0.9	7	0.1	13	0.01	0.02	11	0.7	0.0
	カリフラワー	15.00	4	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	8	0.5	0.0
	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
	フレンチドレッシング	5.00	20	0.0	2.1	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
蒸し焼き餃子	ぎょうざー冷凍	30.00	59	2.1	2.4	7.1	9	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	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	554.6	835	29.5	25.3	119.5	318	3.0	162.2	0.56	0.53	38	6.2	2.6

	r 5A	r5A = 1	Γ		oo Ant FF			ı = Abs	I	T				
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質			12.^カルシウム				37. [^] ビタミンB2			53.^食塩相当量
キーマカレー	豚・ひき肉	40.00	88	7.4	6.0	0.0	mg 2	mg 0.4	μg 5	mg 0.25	mg 0.09	mg 1	0.0	0,0
イーマカレー	凍り豆腐	3.00	16	1.5	1.0	0.0	20	0.4	0	0.25	0.09	0	0.0	0.0
	床り豆腐	35.00	13				7				0.00		0.1	0.0
			7	0.4	0.0	3.1	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	
	にんじん	20.00		0.1		1.8			152	0.01		1		0.0
	スイートコーン	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	しょうが・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50		0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレ一粉	0.28	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.00												
	トマト・缶詰・ダイス	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ケチャップ	1.20	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレールウ	8.00	41	0.5	2.7	3.6	7	0.3	0	0.01	0.00	0	0.3	0.9
	中濃ソース	1.20	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
クリーミーコロッケ(カニ入り)	クリーミーコロッケ(カニ入り)	50.00	80	2.4	3.2	10.5	22	0.3	120	0.03	0.05	1	0.0	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
海藻サラダ	カットわかめ	1.50	2	0.3	0.1	0.6	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.4
	ひとえぐさー素干し	0.75	1	0.1	0.0	0.3	7	0.0	5	0.00	0.01	0	0.3	0.1
	てんぐさー素干し	0.75	1	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	きゅうり	15.00	2	0.2	0.0	0.5	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	りょくとうもやし	10.00	1	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	3.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
小松菜とひよこ豆のソテー	こまつな	30.00	4	0.5	0.1	0.7	51	0.8	78	0.03	0.04	12	0.6	0.0
T IAXCO OTC ECOTO	ひよこまめーゆで	10.00	17	1.0	0.3	2.7	5	0.0	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	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	パインアップル・缶詰	30.00	25	0.0	0.0	6.1	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.0	77.1	5	0.1	0	0.02	0.00	0	0.5	0.0
タニはル	大麦·押麦	100.00	336		0.9	7.8	2	0.8	0	0.08	0.02	0	1.0	0.0
牛乳	人友	206.00	138	0.6 6.8	7.8	9.9	227	0.0	78		0.00	2	0.0	0.0
十七	日 世 十 孔	200.00	138	0.8	7.8	9.9	221	0.0	/8	0.08	0.31		0.0	U.Z
	合計	630.5	897.4	28.6	28.3	128.7	384.2	3.7	452.2	0.57	0.57	25.6	6.8	2.8

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]		- 4 / 10/106	OC ADERE	08. 4炭水化物		15. ^A 鉄		4. * 6. 2	A: * t->	45 A1 * 4 3 1 0		
献立名(基本)	[艮而名]	(g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	Ub. 脂頁 g	08. 炭水化物 g	12. [^] カルシウム mg	ng mg	28. ⁴ レチノール当量 <i>μ</i> g	36. [^] ビタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ⁴ ビタミンC mg	52. [^] 食物繊維総量	53. [^] 食塩相当量 g
麻婆豆腐	絹ごし豆腐	45.00	25	2.2	1.4	0.9	19	0.4	μg 0	0.05	0.02	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	4.00	9	0.7	0.6	0.0	0	0.0	0	0.03	0.02	0	0.0	0.0
	凍り豆腐(きざみ)	4.00	21	2.0	1.3	0.0	26	0.3	0	0.02	0.00	0	0.0	0.0
	長ネギ	10.00	3	0.2	0.0	0.2	5	0.3	15	0.00	0.00	3	0.1	0.0
	きくらげー乾	1.00	2	0.2	0.0	0.7	3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.1	0.0	0.7	1	0.4	2	0.00	0.01	1	0.0	0.0
	しょうがおろし	0.20	0	0.2	0.0	0.7	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	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	赤色辛みそ	2.10	4	0.3	0.3	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こいくちしょうゆ	1.70	1	0.3	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ケチャップ	0.42	0	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ガテベック 甜面醤	0.42	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	0.40	2	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トウバンジャン	0.40	0	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.80	3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	18.00	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	U	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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
甘仓で	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.02	0	0.0	0.0
春雨のサラダ	スイートコーン	5.00	5	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合いのグラファ	はるさめ・普通-乾	7.00	24	0.2	0.0	5.9	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.1
	胡麻ドレッシング	4.00	22	0.0	2.1	0.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ひじきの煮つけ	ひじき・ほしひじき	4.00	6	0.4	0.0	2.2	56	2.2	11	0.00	0.04	0	1.7	0.1
いしとい点ラリ	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	0.0	0.7	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	こまつな	10.00	1	0.0	0.2	0.7	17	0.3	26	0.00	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	0.2	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	0.4	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
肉団子	KS肉団子	30.00	58	2.7	2.7	5.5	5	0.2	5	0.00	0.02	0	0.3	0.5
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.02	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	0.03	0.31	2	0.0	0.2
1.30	合計	547.73	861	27.4	25.2	127.3	389	5.3	217	0.36	0.51	16	5.3	2.7
		017.70	001	∠ / . ⊤	20.2	127.0	000	0.0	<u> </u>	0.00	0.01	10	0.0	

	「54本ロタコ	Γ 5Α ₹ . □ 1		4	OC ADE FF	00 AH 4. // 4/		1 E A&#</th><th>Ι.</th><th> A. * 65 :</th><th> A. * 6 :</th><th>45 At \$ 455 -</th><th></th><th></th></tr><tr><th>献立名(基本)</th><th>[^{5A}食品名]</th><th>[^{5A}重量] (g)</th><th>02.[^]エネルギー kcal</th><th>04.[^]たんぱく質 g</th><th>06.[^]脂質 g</th><th>08.^A炭水化物 g</th><th>12.[^]カルシウム mg</th><th>15.[^]鉄 mg</th><th>28.[^]レチノール当量 <i>从</i> g</th><th>36.[^]ビタミンB1 mg</th><th>37.[^]ビタミンB2 mg</th><th>45.⁴ビタミンC mg</th><th>52.[^]食物繊維総量</th><th>53.[^]食塩相当量</th></tr><tr><td>スパイシーチキン</td><td>鶏もも肉</td><td>80.00</td><td>160</td><td>13.0</td><td>11.2</td><td>0.0</td><td>4</td><td>0.3</td><td>31</td><td>0.06</td><td>0.14</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0.1</td></tr><tr><td>XIII JAD</td><td>オールスパイス・粉</td><td>0.10</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>1</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>食塩</td><td>0.60</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.6</td></tr><tr><td></td><td>こしょう・白、粉</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>コーンソテー</td><td>スイートコーン</td><td>20.00</td><td>20</td><td>0.6</td><td>0.3</td><td>3.9</td><td>1</td><td>0.0</td><td>1</td><td>0.02</td><td>0.02</td><td>1</td><td>0.6</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>たまねぎ</td><td>10.00</td><td>4</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.9</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.02</td><td>0.00</td><td>1</td><td>0.2</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>こしょう・白、粉</td><td>0.01</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>食塩</td><td>0.20</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td>調合油</td><td>1.00</td><td>9</td><td>0.0</td><td>1.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>春野菜のクリーム煮</td><td></td><td>20.00</td><td>5</td><td>0.3</td><td>0.0</td><td>1.0</td><td>9</td><td>0.1</td><td>1</td><td>0.01</td><td>0.01</td><td>8</td><td>0.4</td><td>0.0</td></tr><tr><td>E = 1,512</td><td>アスパラガス</td><td>10.00</td><td>2</td><td>0.3</td><td>0.0</td><td>0.5</td><td>2</td><td>0.1</td><td>3</td><td>0.01</td><td>0.01</td><td>2</td><td>0.2</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>にんじん</td><td>5.00</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.5</td><td>1</td><td>0.0</td><td>38</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.1</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>20.00</td><td>15</td><td>0.3</td><td>0.0</td><td>3.5</td><td>1</td><td>0.1</td><td>0</td><td>0.02</td><td>0.01</td><td>7</td><td>0.3</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>明治 キンケイ ホワイトルウ</td><td>4.00</td><td>17</td><td>0.1</td><td>0.7</td><td>2.4</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.4</td></tr><tr><td>小松菜の胡麻和え</td><td>こまつな</td><td>35.00</td><td>5</td><td>0.5</td><td>0.1</td><td>0.8</td><td>60</td><td>1.0</td><td>91</td><td>0.03</td><td>0.05</td><td>14</td><td>0.7</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>蒸しかまぼこ</td><td>8.00</td><td>8</td><td>1.0</td><td>0.1</td><td>0.8</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.30</td><td>2</td><td>0.2</td><td>0.0</td><td>0.2</td><td>1</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td>車糖・三温糖</td><td>1.80</td><td>7</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>1.8</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>すりごま</td><td>0.50</td><td>3</td><td>0.1</td><td>0.3</td><td>0.1</td><td>6</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.1</td><td>0.0</td></tr><tr><td>ベーコンとごぼうの炒め煮</td><td>ベーコン</td><td>7.00</td><td>15</td><td>1.2</td><td>1.0</td><td>0.2</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.04</td><td>0.01</td><td>4</td><td>0.0</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td>大根</td><td>20.00</td><td>4</td><td>0.1</td><td>0.0</td><td>0.8</td><td>5</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>2</td><td>0.3</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>ごぼう</td><td>15.00</td><td>10</td><td>0.3</td><td>0.0</td><td>2.3</td><td>7</td><td>0.1</td><td>0</td><td>0.01</td><td>0.01</td><td>0</td><td>0.9</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>にんじん</td><td>8.00</td><td>3</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.7</td><td>2</td><td>0.0</td><td>61</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.2</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>根深ねぎ</td><td>5.00</td><td>1</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>0.4</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>1</td><td>0.1</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>ごま-いり</td><td>2.00</td><td>12</td><td>0.4</td><td>1.1</td><td>0.4</td><td>24</td><td>0.2</td><td>0</td><td>0.01</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.3</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>調合油</td><td>1.00</td><td>9</td><td>0.0</td><td>1.0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.00</td><td>1</td><td>0.2</td><td>0.0</td><td>0.2</td><td>1</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.3</td></tr><tr><td></td><td>車糖・三温糖</td><td>1.00</td><td>4</td><td>0.0</td><td>0.0</td><td>1.0</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>0</td><td>0.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>麦ごはん</td><td>米•精白米(水稲)</td><td>100.00</td><td>356</td><td>6.1</td><td>0.9</td><td>77.1</td><td>5</td><td>0.8</td><td>0</td><td>0.08</td><td>0.02</td><td>0</td><td>0.5</td><td>0.0</td></tr><tr><td>.1 -21</td><td>大麦・押麦</td><td>10.00</td><td>34</td><td>0.6</td><td>0.1</td><td>7.8</td><td>2</td><td>0.1</td><td>0</td><td>0.01</td><td>0.00</td><td>0</td><td>1.0</td><td>0.0</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>普通牛乳</td><td>206.00</td><td>138</td><td>6.8</td><td>7.8</td><td>9.9</td><td>227</td><td>0.0</td><td>78</td><td>0.08</td><td>0.31</td><td>2</td><td>0.0</td><td>0.2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>A -1</td><td></td><td>0.15</td><td>66.</td><td></td><td>4.4</td><td>000</td><td></td><td></td><td>0.15</td><td>0.01</td><td>10.5</td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>合計</td><td>595.5</td><td>845.3</td><td>32.1</td><td>25.7</td><td>117.2</td><td>362.7</td><td>3.0</td><td>305</td><td>0.40</td><td>0.61</td><td>43.9</td><td>5.6</td><td>2.4</td></tr></tbody></table>
--	---------	-----------------------------------	--	---	-----------	----------------	--	--

	「 5A ☆ □ 欠 ¬	[^{5A} 重量]			oo Auste	4-44 1. 11. 44		1 F AAH	Ι.			I A. *	I .	
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	(g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質			12. [^] カルシウム mg	15. 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36. [^] ビタミンB1 mg	37. ピタミンB2 mg	45. [^] ピタミンC mg		53.^食塩相当量
豚の生姜焼き	豚・ロース切身30g	60.00	158	g 11.6	g 11.5	g 0.1	2	0.2	μg 4	0.41	0.09	1	0.0	0.1
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.2	0	0.41	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.80	2	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	2.50	6	0.2	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.0	0.0	1.8	4	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	調合油	1.00	9	0.2	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
 粉吹き芋	じゃがいも	20.00	15	0.0	0.0	3.5	1	0.0	0	0.00	0.00	7	0.0	0.0
が吹き士	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.00	0	0.0	0.0
ボイルキャベツ	キャベツ	30.00	7	0.4	0.0	1.6	13	0.0	1	0.00	0.00	12	0.5	0.0
ハイルイヤベン	食塩	0.20	0	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
 ほうれん草とツナのサラダ		20.00	4	0.0	0.0	0.6	10	0.0	70	0.00	0.00	7	0.6	0.2
はりんの早とファのサブダ	カリフラワー	20.00	5	0.4	0.0	1.0	5	0.4	0	0.02	0.04	16	0.6	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	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	スイートコーン	3.00	3	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白フレンチクリーミードレッシング	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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
 菜の花がんもの煮付け		15.00	34	2.3	2.7	0.0	41	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
米の化がんもの無内け	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.1
	合成清酒	0.30	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	日 版 月 日 版 月 版 月 日 版 月 版 月 日 版 月 日 版 月 日 版 月 日 版 月 日 版 月 日 版 月 版 月	0.30	2	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	0.70	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
蒸し茄子の生姜醤油		30.00	6	0.0	0.0	1.4	6	0.0	2	0.00	0.00	0	0.6	0.0
然し加丁の工女西加	たまねぎ	15.00	6	0.3	0.0	1.4	3	0.0	0	0.00	0.00	1	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	0.2	0.0
	しょうが・おろし	0.80	0	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	Cx 7///- 8/3/C	0.60	U	0.0	0.0	0.1	U	0.0	0	0.00	0.00	"	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
<u>上 </u>	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.9	78	0.09	0.02	2	0.0	0.0
十化	自进十孔	200.00	130	0.0	7.0	9.9	221	0.0	/ 0	0.06	0.31		0.0	0.2
	合計	576.6	841.0	31.7	27.6	111.4	319.3	2.6	157	0.68	0.54	48.5	4.0	1.9
	百計	0.00	841.0	31./	27.0	111.4	319.3	2.0	107	0.08	0.34	40.0	4.0	1.9

2025年4月17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. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12.^カルシウム	15. [^] 鉄	28.^レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. [^] ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
コロッケ	サクッと男爵コロッケ(牛肉)	70.00	115	3.2	3.4	17.7	14	0.5	50	0.06	0.04	5	0.0	0.5
	調合油	7.00	64	0.0	7.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
親子煮	鶏小間	20.00	38	3.9	2.3	0.0	1	0.1	6	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	鶏卵•全卵-生	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	絹さや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	凍り豆腐	1.00	5	0.5	0.3	0.1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.20	3	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
切り干し大根とひじきの胡麻和え	切り干し大根	6.00	17	0.3	0.0	4.1	32	0.6	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	油揚げ	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きゅうり-生	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	すり白ごま	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
アスパラとベーコンのソテー	アスパラガス	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.2	9	0.04	0.05	5	0.5	0.0
	ヘーコン	5.00	16	0.7	1.4	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
オレンジ	オレンジ(1/8)	20.00	8	0.2	0.0	2.0	4	0.1	2	0.02	0.01	8	0.2	0.0
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	580.8	895.2	27.8	27.3	130.3	346	3.3	251.4	0.40	0.60	44	4.3	2.1

	r 5A ⇔ □ # 1	[^{5A} 重量]	A	A	oo Aus ee			1 - AA+	Ι.				Ι.	
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	(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 <i>μ</i> g	36. [^] ビタミンB1 mg	37. ピタミンB2 mg	45.^ピタミンC mg	52. [^] 食物繊維総量	53. [*] 食塩相当量 g
白身魚の野菜あんかけ	タラ切り身	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	5.00	17	0.0	0.0	4.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆もやし	10.00	4	0.4	0.2	0.2	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	青ピーマン	8.00	5	0.1	0.3	0.4	1	0.1	3	0.00	0.00	6	0.2	0.0
	赤ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.6	1	0.0	7	0.00	0.01	14	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	車糖·三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
L - + # - !! = ' *	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さつま芋のサラダ	さつまいも一生	30.00	40	0.4	0.1	9.5	12	0.2	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	大豆・水煮缶詰	6.00	8 7	0.8	0.4	0.5	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	ツナ缶 食塩	10.00	0	1.6	0.1	0.0	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	艮塩 こしょう・白、粉	0.25 0.01	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・全卵型	5.00	35	0.0	3.8	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
金平ごぼう	ごぼう・根-ゆで	20.00	12	0.1	0.0	2.7	10	0.0	0	0.00	0.00	0	1.2	0.1
並 1 こ19 2	にんじん・根	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	さやいんげん	8.00	2	0.1	0.0	0.4	5	0.0	4	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	七味	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツ焼き	お好み焼き	30.00	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
ソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	トマト・ミニトマト-生	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	566.59	834.5	30.1	21.0	126.0	312	2.3	272	0.3	0.5	41.2	4.7	1.9

2025年4月21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. ^A 脂質	08. 人炭水化物	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. ^A ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
エビフライ	えびフライ・フライ用-冷凍	30.00	42	3.1	0.6	6.1	13	0.5	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
塩鶏肉じゃが	鶏小間	30.00	60	4.9	4.2	0.0	2	0.1	12	0.02	0.05	1	0.0	0.0
	じゃがいも	45.00	34	0.7	0.0	7.9	1	0.2	0	0.04	0.01	16	0.6	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	さやいんげん	5.00	1	0.1	0.0	0.3	2	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.70	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	顆粒風味調味料	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうサラダ	ごぼう	25.00	16	0.5	0.0	3.9	12	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	0.0
	赤ピーマン	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.1	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	さとう	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.20	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	白ごまーいり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	マヨネーズ	5.40	38	0.1	4.1	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリーのバター醤油炒め	ブロッコリー	40.00	13	1.7	0.2	2.1	15	0.4	27	0.06	0.08	48	1.8	0.0
	ホールコーン	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	有塩バター	0.80	6	0.0	0.6	0.0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
煮卵	鶏卵	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆(三島)	3.00	14	0.9	0.7	1.0	24	5.4	1	0.02	0.01	0	0.4	0.2
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	599.6	862.5	29.9	25.3	124.9	334	8.4	284.3	0.39	0.67	81	6.1	2.7

	「 5A ♠ □ 欠 ∃	[^{5A} 重量]			oo Aus Es	I	<u> </u>	1 - Abs	Ι.	4				<u> </u>
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	(g)	02. [^] エネルギー kcal	04.^たんぱく質 g	06. ^A 脂質 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. [*] カルシウム mg	15. ^A 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36."ピタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ヒタミンC mg	52. [^] 食物繊維総量	53. [^] 食塩相当量 g
鶏肉のごま揚げ	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
河内 ひこ か 1 勿 1 /	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	1.00	1	0.0	0.0	0.1	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	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	0.43	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ごま-いり	4.00	24	0.8	2.2	0.7	48	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0
	薄力粉	5.00	18	0.8	0.1	3.8	1	0.4	0	0.02	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	6.00	55	0.4	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スロー	サヤベツ	15.00	3	0.0	0.0	0.0	6	0.0	1	0.00	0.00	6	0.0	0.0
人参甘煮	にんじん	20.00	7		0.0	1.8	6	0.0	152		0.00	1	0.5	0.0
八沙口法	車糖・三温糖	1.00	4	0.1	0.0	1.0	0	0.0	0	0.01	0.01	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	0.0
ひじきと枝豆のサラダ	ひじき・ほしひじき	2.00	3	0.0	0.0	1.1	28	1.1	5	0.00	0.00	0	0.0	0.1
いしさと校立のサブダ	えだまめー冷凍	10.00	ა 16	1.3	0.0	1.1	8	0.3	2	0.01	0.02	3	0.9	0.1
	スイートコーン	7.00	7	0.2		1.3	0	0.3	0	0.03	0.01	0	0.7	0.0
			1		0.1		1		1		0.01	1	0.2	0.0
		5.00 4.00	0	0.1	0.0	0.2		0.0		0.00		1		
	ノンオイルドレッシング中華ドレッ! 食塩		2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
		0.30		0.0	0.0	0.0	•	0.0	0	0.00		0		
四共したのこのからか	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜ときのこの炒め物		25.00	6	0.3	0.1	1.3	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	きのこミックス	15.00	3	0.4	0.0	1.1	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.7	0.0
	きぬさや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	蒸しかまぼこ	10.00	10	1.2	0.1	1.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カニ風味焼売	カニ風味焼売	25.00	48	2.5	2.0	4.7	8	0.2	3	0.04	0.02	1	0.5	0.3
ミニ醬油	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
	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	545.3	871.3	31.4	29.2	116.7	359	3.5	306.1	0.37	0.57	27	5.8	2.7

	「54会日夕 7	[^{5A} 重量]		0.At (18:55	06. ^A 脂質	00 844 44 41 45		15. [^] 鉄		00 At + 50 - 1	on A. * 4.3	45 A12 H21 C		4 6 15 15 17 17
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	<u>[***皇童]</u> (g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	06. 脂質 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. [*] カルシウム mg	15. 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36.^ピタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ピタミンC mg	52. [^] 食物繊維総量	53. [^] 食塩相当量 g
酢豚	豚もも角切り肉	50.00	146	9.2	11.3	0.1	2	0.2	3	0.39	0.07	1	0.0	0.1
HI IV	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	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	0.0	0.0	1.8	4	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0
	にんじん・根	15.00	6	0.2	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.00	1	0.4	0.0
	たけのこ・水煮	15.00	3	0.1	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	じゃがいも	15.00	11	0.4	0.0	2.6	0	0.0	0	0.00	0.00	5	0.3	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.2	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	きくらげ-乾	0.50	1	0.0	0.0	0.3	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	乾ししいたけ-乾	0.50	1	0.0	0.0	0.4	0	0.2	0	0.00	0.00	0	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	0.00	0.00	1	0.2	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	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	穀物酢	4.00	1	0.0	0.0	0.4	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
	手稿・二価格	2.60	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チヂミ	チヂミ30g	30.00	34	1.3	0.0	5.3	8	0.0	10	0.00	0.00	4	0.0	0.1
772	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.2	0	0.02	0.02	0	0.4	0.1
 ミニ醬油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆甘煮	大豆水煮	20.00	36	3.2	1.8	1.9	14	0.1	0	0.00	0.01	0	1.4	0.4
人立口法	刻み昆布	1.00	1	0.1	0.0	0.5	9	0.4	0	0.04	0.02	0	0.4	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	0.4	0.1
	幸福 - 二	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	段塩 おりん風調味料	1.00					0				0.00		0.0	0.1
蒸し鶏と春雨のサラダ			11	0.0	0.0	0.5	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
然し為と 替附の ザブダ	然し病はくし身 きゅうり	10.00 7.00	1	0.1		0.0	2	0.0	2	0.01	0.00	1	0.0	0.0
	ホールコーン	5.00	5	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	はるさめ・緑豆-乾	4.00	14	0.2	0.1	3.4	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	はるさめ・ 森豆-虹 白フレンチクリーミードレッシング	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
一		110.00	392				6		0		0.00		0.0	0.1
ご飯 240g(定時)	不"相口不(小佃)		138	6.7	1.0	84.8		0.9		0.09		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
	A 7.1		0.40	6.1 =		465	000		0.10		6			
	合計	557.9	912.4	31.5	28.8	126.8	286.9	2.4	212.2	0.68	0.50	20.7	5.1	2.0

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	در بر در ا	04.^たんぱく質	06. 4脂質	00 82 4 11-45	10 10 10 10 10 10	15. [^] 鉄		00 AL A	07 AL 47. 50	AE ALS HOUSE	40 #	ro Adult +0 ** =
献立名(基本)	【	「里重」 (g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	06. 脂質 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. [*] カルシウム mg	15. 鉄 mg	28. [^] レチノール当量 <i>L</i> / g	36.^ピタミンB1 mg	37. [^] ピタミンB2 mg	45.^ピタミンC mg	52. [^] 食物繊維総量 g	53. [^] 食塩相当量
ごぼうかき揚げ	ささがきごぼう	25.00	15	0.4	0.1	3.4	12	0.2	μ _g	0.01	0.01	0	1.5	0.0
こはフルで動け	にんじん	10.00	4	0.4	0.0	0.9	3	0.2	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	薄力粉	6.00	22	0.5	0.0	4.5	2	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニ醬油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
鯖味噌煮	さば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2
WITH DIK	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米みそ・甘みそ	5.00	11	0.5	0.2	1.9	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付け合わせ	ほうれんそう	50.00	10	1.1	0.2	1.6	25	1.0	175	0.06	0.10	18	1.4	0.0
ぶつ切り	ながねぎ	20.00	6	0.1	0.0	1.4	6	0.0	0	0.01	0.01	2	0.4	0.0
ゆで卵	鶏卵・全卵-生	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
煮汁	こいくちしょうゆ	1.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白滝のサラダ	こんにゃく・しらたき	40.00	2	0.1	0.0	1.2	30	0.2	0	0.00	0.00	0	1.2	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん、	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	マヨネーズ・全卵型	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
たけのこおかか和え	たけのこ・水煮缶詰	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	0.0
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	2.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
つくね串	つくね串	17.00	38	2.0	2.2	2.2	4	0.2	4	0.01	0.01	0	0.2	0.2
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	∧ =1	001.1	000.0	20.1	0.0.4	110.0	0.45	0.0	400 5	0.00	0.70	00	0.0	0.0
	合計	621.1	860.3	32.1	26.4	119.0	345	3.9	420.5	0.39	0.73	26	6.9	2.2

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04. [^] たんぱく質	OC AILE	08. А炭水化物		15. ^A 鉄	I	36. ^A ビタミンB1	A. * & >	45. [^] ビタミンC		4 6 15 10 11 10
献立名(基本)	[艮吅石]	(g)	kcal	04. たんはく資 g	00. <u>旧</u> 貝	08. 灰水化物 g	mg	ng mg	28. [^] レチノール当量 <i>μ</i> g	36. ピタミンB1 mg	37. ピタミンB2 mg	45. ピタミンじ mg	52. 食物繊維総量 g	53.^食塩相当量 g
トマトのオムレツ	スライスウインナー	8.00	26	1.1	2.3	0.2	1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.0	0.2
1 (10)/1 407	玉ねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	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
	トムト	15.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	卵	43.00	65	5.3	4.4	0.1	22	0.8	65	0.03	0.18	0	0.0	0.2
	油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	コンソメ	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ハムカツ(45g)	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
, J,	パン粉ー乾燥	3.00	11	0.4	0.2	1.9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	鶏卵	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
青菜のスパゲティー	スパゲティー	10.00	38	1.3	0.2	7.2	2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	三島 菜めし	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	0.50	5	0.0	0.5	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
チンゲン菜のお浸し		35.00	3	0.2	0.0	0.7	35	0.4	60	0.01	0.02	8	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
	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
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	1.50	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
<u>こ飯 240g(定時)</u>	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
	A =1	F 10.0	0000	00.7	07.0	440.4	0.40.0	0.0	0.10.0	0 -		40	0.0	
	合計	540.2	868.0	32.7	27.8	116.1	343.3	3.2	346.6	0.5	0.7	48.7	3.3	2.7

	[^{5A} 食品名]	「 ^{5A} 重量]	00 A	04.^たんぱく質	06. 4脂質	00 ******* (1, ##	12.^カルシウム	1 5 ^A 全生		00 ALZ #22 D.I	07 ALZ #53, D0	45. [^] ビタミンC	4 5 41 40 40 40 40 40	so A de le de vir III
献立名(基本)	[展開石]	(g)	kcal	04. たんはく貝 g	00. 加貝 g	08. 灰水化物 g	mg	ng mg	28. レチノール当量 <i>μ</i> g	mg	37. ピタミンB2 mg	#5. ピタミンじ mg	52. 貨物機種総並 g	53. 茂塩相当重 g
ポークチャップ	豚肉	30.00	76	5.1	5.8	0.0	1	0.2	2	0.19	0.07	1	0.0	0.0
11. 27 ()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
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	しめじ・ぶなしめじーゆで	10.00	2	0.3	0.0	0.7	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
	青ピーマン	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.0
	ケチャップ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	中濃ソース	2.00	3	0.0	0.0	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
さわらの西京焼き	さわら	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	みそ	4.00	5	0.3	0.1	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.4
	みりん風調味料	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんソテー	いんげん	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
, , , ,	スイートコーン	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ポテトサラダ	スイートコーン	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	じゃがいも	40.00	30	0.6	0.0	7.0	1	0.2	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	マヨネーズ・全卵型	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
野菜のコンソメ煮	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	豚・ベーコン・ベーコン	3.00	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	ブロッコリー	15.00	4	0.5	0.1	0.6	5	0.1	10	0.01	0.01	8	0.6	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	固形コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チーズ	ピピピ鉄分・Ca入り	10.00	33	2.0	2.7	0.2	143	0.8	0	0.00	0.04	0	0.0	0.3
ご飯 240g(定時)		110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	621.9	866.7	32.8	27.2	118.3	431	3.1	193.5	0.54	0.69	44	5.0	2.3

	5500	-54			A Dia 55			^ ^ *	1	Ι.	Ι.		1	1
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]		02. [^] エネルギー kcal	04.^たんぱく質			12.^カルシウム				37. [^] ビタミンB2		52.^食物繊維総量	
ハンバーグデミソー	<u> </u>	(g) 80.00	178	g 10.6	g 10.7	9.8	mg 30	mg 1.4	μg 11	mg O 10	mg 0.18	mg 1	0.0	1.0
ハンハーソリミノー	デミグラスソース	10.00	11	10.6 0.2	0.7	1.0	1	0.0	0	0.13	0.00	0	0.0	0.1
	ケチャップ	3.00	4	0.2	0.7	0.8	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	たまねぎ	15.00	6	0.1	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	マッシュルーム・水煮	15.00	2	0.2	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.04	0	0.2	0.0
スパソテー(玉葱)	スパゲッティー乾	8.00	30	1.0	0.0	5.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
スパノ) (上海)	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.2	0.0
	パセリ	0.10	0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	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	0.35	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	0.23	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
じゃが芋のカレー火		35.00	27	0.6	0.0	6.2	1	0.0	0	0.03	0.01	12	0.5	0.0
C (-13] 07/30 N	スライスウインナー	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.03	0.01	1	0.0	0.1
	カレ一粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	オリーブ油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コールスローサラタ		40.00	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
- /////	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	人参	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	ハム・ロース	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
Oフレンチドレッシ:		1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
000000	酢	2.00	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.35	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ブロッコリーのコン		30.00	8	1.1	0.1	1.3	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	0.0
	コンソメ	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
麦ごはん	米·精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦•押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	A =1	F00.4	0040	00.4	05.4	1000	000	0.0	175.0	0.44	0.00		F 0	0.0
	合計	599.4	864.8	30.1	25.4	126.8	308	3.3	175.9	0.44	0.63	55	5.3	2.8

2025 年 4 月度 栄養価集計表

		[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08.^炭水化 物	12. ^ヘ 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. [^] 食物繊維総 量	53. ^A 食塩相当量
日にち	曜日	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
7	月	616	896	33.6	20.9	138	441	4.3	416	0.38	0.61	34	6.0	2.8
8	火		0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
9	水	679	875	35.6	28.5	113	627	4.3	282	0.38	0.65	35	4.3	2.8
10	木	555	835	29.5	25.3	120	318	3.0	162	0.56	0.53	38	6.2	2.6
11	金 月	630	897	28.6	28.3	129	384	3.7	452	0.57	0.57	26	6.8	
14	月	548	861	27.4	25.2	127	389	5.3		0.36	0.51	16	5.3	2.7
15	火	596	845	32.1	25.7	117	363	3.0		0.40		44	5.6	2.4
16	水	577	841	31.7	27.6	111	319	2.6		0.68			4.0	1.9
17	木	581	895	27.8	27.3	130	346	3.3		0.40			4.3	
18	金	567	835	30.1	21.0	126	312	2.3		0.31	0.51	41	4.7	1.9
21	月	600	863	29.9	25.3	125	334	8.4		0.39			6.1	2.7
22	火	545	871	31.4	29.2	117	359	3.5		0.37		27	5.8	2.7
23	水	558	912	31.5	28.8	127	287	2.4		0.68			5.1	2.0
24	木	621	860	32.1	26.4	119	345			0.39			6.9	
25	金	540	868	32.7	27.8	116	343		347	0.53			3.3	2.7
28	月	622	867	32.8	27.2	118	431	3.1	193				5.0	
30	水	599	865	30.1	25.4	127	308	3.3	176	0.44	0.63	55	5.3	2.8
	 合計	9432	13887	496.8	419.9	1961	5906	59.7	4453	7.38	9.58	628	84.6	39.4
	平均	590	868	31.1	26.2	123	369	3.7	278	0.46			5.3	2.5
<u></u>				13~20%			360	4.0	310				7.0	
定時	制目標		800	13~20%	20~30%		300	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5