

2025年6月3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
鶏肉のごま照り焼き	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	
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	にんにく・おろし	2.00	3	0.1	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ハムチーズピカタ	ハムチーズピカタ	30.00	59	2.3	4.4	2.2	17	0.3	25	0.01	0.07	13	0.0	0.4	
粉吹き芋	じゃがいも	20.00	15	0.3	0.0	3.5	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0.3	0.0	
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0	
高野豆腐のカレー煮	4号カット高野 2個	8.00	42	4.0	2.7	0.5	53	0.5	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	カレー粉	0.50	2	0.1	0.1	0.3	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
青菜のナムル	チンゲンサイ	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	0.0	
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
大豆甘煮	大豆・国産-ゆで	25.00	45	4.0	2.3	2.4	18	0.5	0	0.06	0.02	0	1.8	0.0	
	刻み昆布	1.20	1	0.1	0.0	0.6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.1	
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	

2025年6月4日 水

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02. 5エネルギー	04. 5たんぱく質	06. 5脂質	08. 5炭水化物	12. 5カルシウム	15. 5鉄	28. 5レチノール当量	36. 5ビタミンB1	37. 5ビタミンB2	45. 5ビタミンC	52. 5食物繊維総量	53. 5食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
あじの南蛮漬け	あじ	60.00	73	12.4	2.1	0.1	16	0.4	6	0.06	0.12	0	0.0	0.2
	片栗粉	1.50	5	0.0	0.0	1.2	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
	人参	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	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
	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
	酢	2.00	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	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	2.30	9	0.0	0.0	2.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒風味調味料	1.00	2	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
肉豆腐	絹ごし豆腐	35.00	20	1.7	1.1	0.7	15	0.3	0	0.04	0.01	0	0.1	0.0
	豚小間	10.00	18	2.1	1.0	0.0	0	0.1	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	グリーンピース	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ブロッコリー	35.00	12	1.5	0.2	1.8	13	0.4	23	0.05	0.07	42	1.5	0.0
ブロッコリーのおかか和え	スイートコーン	10.00	10	0.4	0.2	1.9	0	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	かに風味かまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ナチュラルチーズ・パルメザン	1.25	6	0.6	0.4	0.0	16	0.0	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	しょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
ご飯 240g(定時)	ケチャップ	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	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	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	576.4	834.8	37.9	22.4	115.0	355.9	3.0	217.7	0.46	0.62	53.5	3.6	2.7

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
ポークチャップ	豚肉	40.00	101	6.8	7.7	0.0	2	0.2	2	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	青ピーマン	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.0
	トマト加工品・トマトソース	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆腐ステーキ	豆腐のふわふわ寄せ	40.00	35	7.1	0.5	0.1	1	0.1	2	0.02	0.04	1	0.0	0.4
醤油	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ボイルキャベツ	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
野菜のコンソメ煮	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	ブロッコリー	10.00	3	0.4	0.0	0.4	3	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きつねサラダ	きゅうり	15.00	2	0.2	0.0	0.5	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	油揚げ	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青梗菜胡麻和え	チンゲンサイ	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-すり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チーズ	ピピピ鉄分・Ca入り	10.00	33	2.0	2.7	0.2	143	0.8	0	0.00	0.04	0	0.0	0.3
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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
</														

2025年6月6日 金

献立名(基本)		[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02 ^A エネルギー	04 ^A たんぱく質	06 ^A 脂質	08 ^A 炭水化物	12 ^A カルシウム	15 ^A 鉄	28 ^A レチノール当量	36 ^A ビタミンB1	37 ^A ビタミンB2	45 ^A ビタミンC	52 ^A 食物繊維総量	53 ^A 食塩相当量	
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
三色丼の具	そぼろ	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
		鶏ひき肉	30.00	50	6.3	2.5	0.0	3	0.4	12	0.03	0.06	0	0.0	0.1	
		車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		こいくちしょうゆ	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6	
		合成清酒	4.00	4	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	炒り卵	鶏卵	45.00	68	5.5	4.6	0.1	23	0.8	68	0.03	0.19	0	0.0	0.2	
			食塩	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
			車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
			合成清酒	2.50	3	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		調合油	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	青菜の和え物	こまつな	45.00	6	0.7	0.1	1.1	77	1.3	117	0.04	0.06	18	0.9	0.0	
			しめじ・ぶなしめじ・ゆで	10.00	2	0.3	0.0	0.7	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0
			こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
			ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼうサラダ		ごぼう	25.00	16	0.5	0.0	3.9	12	0.2	0	0.01	0.01	1	1.4	0.0	
		赤ピーマン	7.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	6	0.00	0.01	12	0.1	0.0	
		きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
		さとう	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
		白ごまーいり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
		マヨネーズ	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
		食塩	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	若竹煮	たけのこ・水煮	25.00	6	0.7	0.1	1.0	5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0	
			カットわかめ	0.50	1	0.1	0.0	0.2	4	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1
		顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
		合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	揚げたこやき	たこ焼き	20.00	28	1.2	0.6	4.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
		調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
うぐいす豆煮		うぐいす豆煮	10.00	3	0.2	0.0	0.7	5	0.0	11	0.00	0.01	3	0.2	0.3	
ご飯 240g(定時)		米・精白米(水稻)	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	

2025年6月9日 月

[illegible]

2025年6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
焼肉風	豚小間	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0
	玉葱	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	人参	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	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
	焼肉のたれ醤油味(エバラ)	9.00	13	0.5	0.1	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かに玉風	鶏卵	30.00	45	3.7	3.1	0.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0	0.0	0.1
	磯ちらし(紀文)	8.00	9	0.9	0.0	1.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	たけのこ・若茎-ゆで	10.00	3	0.4	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0
	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
	中華だし	0.30	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	0.70	3	0.0	0.0	0.7	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
	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
あん	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
	中華だし	0.30	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆サラダ	だいず・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	コーン	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	ウインナー	3.00	10	0.4	0.9	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1
	マヨネーズ	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
小松菜の煮浸し	こまつな	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	みりん・本みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レンコンのはさみ揚げ	レンコンのはさみ揚げ	30.00	42	1.7	1.3	5.6	3	0.1	24	0.01	0.01	2	0.4	0.2
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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		627.5	898	34.7	29.4	119.1	376	3.5	454.2	0.64	0.66	31	6.0	2.8

2025年6月11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
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	4.00	9	0.7	0.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
	凍り豆腐(きざみ)	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長ネギ	10.00	3	0.2	0.0	0.7	5	0.1	15	0.01	0.01	3	0.3	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	しょうがおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トウバンジャン	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	1.80	3	0.2	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いわしの磯辺フライ	いわしの磯辺フライ30g	30.00	61	3.9	2.5	5.3	13	0.4	6	0.02	0.06	0	0.3	0.3
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
若芽とキャベツのチョレギサラダ	乾燥わかめ-素干し	2.00	2	0.3	0.0	0.8	16	0.1	13	0.01	0.02	1	0.7	0.3
	キャベツ	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	韓国ナムル*レシソング*	4.00	9	0.2	0.6	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ベーコンとごぼうの炒め煮	ベーコン	5.00	11	0.8	0.7	0.2	0	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
	大根	10.00	2	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ごぼう	20.00	13	0.4	0.0	3.1	9	0.1	0	0.01	0.01	1	1.1	0.0
	根深ねぎ	4.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	1.00	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
揚げ餃子	袋入り焼き餃子	30.00	59	2.1	2.4	7.1	9	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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
					</									

2025年6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
牛肉コロッケ	サクッと男爵コロッケ(牛肉)	35.00	57	1.6	1.7	8.9	7	0.2	25	0.03	0.02	2	0.0	0.2
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
鯖味噌煮	さば・まさば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2
	しょうが・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)南瓜煮	かぼちゃ(西洋)-冷凍	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
人参しりしり	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	鶏卵	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	キャベツ	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	1.20	5	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
レバー炒め	焼きレバー(味付け)	20.00	36	4.7	0.8	2.3	1	1.8	1820	0.05	0.50	3	0.0	0.3
	にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	りよくとうもやし	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	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
	食塩	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根薄葛あん	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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

2025年6月13日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02 ^A エネルギー	04 ^A たんぱく質	06 ^A 脂質	08 ^A 炭水化物	12 ^A カルシウム	15 ^A 鉄	28 ^A レチノール当量	36 ^A ビタミンB1	37 ^A ビタミンB2	45 ^A ビタミンC	52 ^A 食物繊維総量	53 ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鶏のきじ焼き	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
	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
	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
揚げ出し豆腐 20g×3個	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
	絹ごし豆腐	60.00	34	2.9	1.8	1.2	26	0.5	0	0.06	0.02	0	0.2	0.0
	片栗粉	3.00	10	0.0	0.0	2.5	2	0.1	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
1枚	絹さや	2.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
小松菜のソテー	めんつゆ・三倍濃厚	3.00	3	0.1	0.0	0.6	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	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こまつな	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	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
おくらと若芽の和え物	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
	オクラ・ゆで	25.00	8	0.5	0.0	1.9	23	0.1	15	0.02	0.02	2	1.3	0.0
炊き合わせ (蓮根 薩摩揚 人参)	乾燥わかめ	1.00	1	0.1	0.0	0.4	8	0.0	7	0.00	0.01	0	0.3	0.2
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しらす干し	2.00	4	0.8	0.1	0.0	10	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.1
中華ポテト	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
	さつま揚げ	14.00	19	1.8	0.5	1.9	8	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3
	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
ご飯 240g(定時)	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
牛乳	パリッと中華ポテト	20.00	37	0.2	1.3	6.2	8	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0
	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
	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

2025年6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
豚の生姜焼き 1枚	豚ロース切身	60.00	158	11.6	11.5	0.1	2	0.2	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	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.80	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	2.50	6	0.0	0.0	1.4	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
	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	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	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
ます塩焼き	定塩ます	30.00	39	6.5	1.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.9
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
	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
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豆腐とブロッコリーの中煮煮込み	20.00	7	0.9	0.1	1.0	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0.0
	絹ごし豆腐	30.00	17	1.5	0.9	0.6	13	0.2	0	0.03	0.01	0	0.1	0.0
	エビ	5.00	4	0.9	0.0	0.0	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	砂糖	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	0.80	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	青梗菜	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
青梗菜辛子和え	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	からし・練り	1.00	3	0.1	0.1	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みりん・本みりん	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	じゃがいも	30.00	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	あおさ・素干し	0.20	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ご飯 240g(定時)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	米・精白米(水稻)	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	普通牛乳													
合計		616.8	851.1	37.5	25.0	113.6	354.8	3.2	237	0.75	0.59	57.5	4.3	2.6

2025年6月17日 火

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー kcal	04. ^A たんぱく質 g	06. ^A 脂質 g	08. ^A 炭水化物 g	12. ^A カルシウム mg	15. ^A 鉄 mg	28. ^A レチノール当量 μg	36. ^A ビタミンB1 mg	37. ^A ビタミンB2 mg	45. ^A ビタミンC mg	52. ^A 食物繊維総量 g	53. ^A 食塩相当量 g
厚揚げの甘辛卵とじ	生揚げ	45.00	68	4.8	5.1	0.4	108	1.2	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	鶏卵	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	0	0.0	0.1
	長ネギ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	5.00	4	0.4	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
薩摩芋と南瓜のサラダ	さつま芋	25.00	33	0.3	0.1	7.9	10	0.2	1	0.03	0.01	7	0.6	0.0
	かぼちゃ(西洋)-冷凍	20.00	17	0.4	0.1	3.7	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	ぶどう・干しぶどう	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	フレンチ白クリームドレッシング	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	なす	30.00	7	0.3	0.0	1.5	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
茄子の鍋しぎ焼き	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
	米みそ・淡色辛みそ	2.00	4	0.3	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	みりん風調味料	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.70	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小魚と大豆のごまがらめ	5.00	17	3.2	0.3	0.0	110	0.9	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
豆腐と大豆のごまがらめ	大豆・水煮缶詰	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ご飯 240g(定時)	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	562.3	864.8	30.6	23.1	129.0	526	4.7	273.6	0.36	0.58	23	4.8	2.1

2025年6月18日 水

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
回鍋肉	豚肉	40.00	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	0	0.0	0.0
	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	生揚げ	20.00	30	2.1	2.3	0.2	48	0.5	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0
	しょうが・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	味噌	5.00	11	0.5	0.2	1.9	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.80	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	テンメンジャン	1.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
エビカツ	エビカツ(丸型)	30.00	45	3.2	0.7	6.3	11	0.2	0	0.02	0.01	0	0.3	0.3
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニトマト 1個	ミニトマト	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
ひじきと高野豆腐の煮つけ	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
	凍り豆腐	2.00	11	1.0	0.7	0.1	13	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹さや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.20	3	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根とハムのサラダ	だいこん	40.00	7	0.2	0.0	1.6	9	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	精製塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	マヨネーズ	4.00	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	さとう	0.50	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	581.8	867.4	31.0	28.3	118.2	407	4.7	284.4	0.58	0.51	31	5.6	2.1

2025年6月19日 木

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鶏肉のレモン醬油揚げ	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
	にんにく・おろし	1.00	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	3.00	10	0.0	0.0	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
※ 後で絡める	※こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
レモン汁以外は火にかけて	※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
アルコールを飛ばす	※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
砂糖を溶かす	※レモン果汁	2.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
青菜のスパゲティー	スパゲティー	15.00	57	2.0	0.3	10.8	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.4	0.0
	三島 菜めし(大豆含)	0.30	1	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニトマト 1個	ミニトマト	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
ソーセージと法蓮草のソー	魚肉ソーセージ	8.00	13	0.9	0.6	1.0	8	0.1	0	0.02	0.05	0	0.0	0.2
	ほうれんそう	40.00	8	1.3	0.1	1.2	52	0.7	200	0.02	0.06	8	1.2	0.1
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ゆかり和え	りょくとうもやし	35.00	5	0.6	0.0	0.9	3	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ゆかり	0.60	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
竹輪の煮付け	焼き竹輪1／6×2	20.00	24	2.4	0.4	2.7	3	0.2	0	0.01	0.02	0	0.0	0.4
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
干しえびの佃煮	えび・干しえび	3.00	7	1.5	0.1	0.0	213	0.5	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	9.00												
麦ごはん	米・精白米(水稻)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	555.1	869.4	32.7	26.6	119.2	527	3.1	316.5	0.32	0.62	23	3.9	2.8

2025年6月20日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02 ^A エネルギー	04 ^A たんぱく質	06 ^A 脂質	08 ^A 炭水化物	12 ^A カルシウム	15 ^A 鉄	28 ^A レチノール当量	36 ^A ビタミンB1	37 ^A ビタミンB2	45 ^A ビタミンC	52 ^A 食物繊維総量	53 ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚肉のブルコギ風	豚肉	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0
	酒	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	たけのこ(水煮)	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	しめじ	10.00	2	0.3	0.1	0.5	0	0.0	0	0.02	0.02	1	0.4	0.0
	にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	2.30	5	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さわらの西京焼き	さわら	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	みそ	4.00	5	0.3	0.1	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.4
	みりん風調味料	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
五目煮	だいず・水煮	15.00	21	1.9	1.0	1.2	15	0.3	0	0.00	0.00	0	1.0	0.1
	じゃがいも	15.00	11	0.2	0.0	2.6	0	0.1	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0
	こんにゃく	12.00	1	0.0	0.0	0.4	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん・本みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
甘酢和え	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	人参	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	焼きちくわ	8.00	10	1.0	0.2	1.1	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	酢	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんのお浸し	いんげん	20.00	5	0.4	0.0	1.1	11	0.1	10	0.01	0.02	1	0.5	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	2.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	636.1	836.7	36.0	20.9	120.7	316	2.6	410	0.7	0.7	30.3	5.8	2.6

2025年6月23日 月

献立名(基本)	[5A 食品名]	[5A 重量]	02. 6 エネルギー	04. 6 たんぱく質	06. 6 脂質	08. 6 炭水化物	12. 6 カルシウム	15. 6 鉄	28. 6 レチノール当量	36. 6 ビタミンB1	37. 6 ビタミンB2	45. 6 ビタミンC	52. 6 食物繊維総量	53. 6 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
タラのムニエル	すけとうだら	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	精製塩	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉・1等	3.00	11	0.2	0.1	2.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	有塩バター	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0	0.0	15	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ほうれん草ソテー	ほうれんそう・	40.00	8	0.9	0.2	1.2	20	0.8	140	0.04	0.08	14	1.1	0.0
	きのこミックス	15.00	3	0.5	0.0	1.0	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.7	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カットコーン	カットコーン	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
人参のマリネサラダ	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	キャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	たまねぎ	8.00	3	0.1	0.0	0.7	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ツナフレーク	5.00	15	0.9	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	干しぶどう	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	食塩	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	穀物酢	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	2.50	10	0.0	0.0	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鉄腕チキンナゲット	40.00	71	4.5	3.0	6.3	2	2.4	4	0.01	0.01	0	0.2	0.4
ラタトゥイユ	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
	なす	20.00	4	0.2	0.0	0.9	4	0.1	2	0.01	0.01	0	0.4	0.0
	ズッキーニ	20.00	3	0.3	0.0	0.6	5	0.1	5	0.01	0.01	4	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
	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
	ハム	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	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
	オリーブ油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト・缶詰	20.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	0.3	0.1
	顆粒洋風味調味料	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
	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	645.2	858.3	34.3	24.0	123.2	312.5	5.2	443.4	0.41	0.60	38.3	5.6	2.6

2025年6月24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
キーマカレー	豚・ひき肉	35.00	77	6.5	5.3	0.0	2	0.4	4	0.22	0.08	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	たまねぎ	35.00	13	0.4	0.0	3.1	7	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	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
	にんにく・おろし	1.00	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	しょうが・おろし	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレールー	8.00	41	0.5	2.7	3.6	7	0.3	0	0.01	0.00	0	0.3	0.9
	ケチャップ	1.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ウスターソース	1.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
玉子サラダフライ	玉子サラダフライ	50.00	85	4.8	3.1	9.0	0	0.6	32	0.04	0.11	2	0.4	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
切り干し大根サラダ	切り干し大根	6.00	17	0.3	0.0	4.1	32	0.6	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	豚・ハム・ロース	3.00	6	0.5	0.4	0.0	0	0.0	0	0.02	0.00	2	0.0	0.1
	スイートコーン・未熟・ホール・冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	きゅうり	3.00	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
アスパラとベーコンのソテー	アスパラガス	30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.2	9	0.04	0.05	5	0.5	0.0
	ベーコン	5.00	16	0.7	1.4	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
グレープフルーツ	グレープフルーツ	30.00	11	0.3	0.0	2.9	5	0.0	0	0.02	0.01	11	0.2	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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		579.4	907.3	30.5	29.6	125.0	322	3.4	278.7	0.57	0.61	27	5.0	2.4

2025年6月25日 水

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02 ^A エネルギー	04 ^A たんぱく質	06 ^A 脂質	08 ^A 炭水化物	12 ^A カルシウム	15 ^A 鉄	28 ^A レチノール当量	36 ^A ビタミンB1	37 ^A ビタミンB2	45 ^A ビタミンC	52 ^A 食物繊維総量	53 ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ししゃもフライ(青のり)	ししゃもフライ25g(青のり)	50.00	93	1.6	5.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
豆腐チャンプル	木綿豆腐	50.00	36	3.3	2.1	0.8	60	0.5	0	0.04	0.02	0	0.2	0.0
	ベーコン	5.00	9	0.9	0.6	0.1	1	0.0	0	0.03	0.02	2	0.0	0.1
	にら	4.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	12	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	きくらげ-乾	0.80	1	0.1	0.0	0.6	2	0.3	0	0.00	0.01	0	0.5	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	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	かつお・削り節	0.20	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鶏ササミとキャベツの和え物	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
	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
	鶏ささみ	10.00	11	2.5	0.1	0.0	1	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	白ごま	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	つゆのもと	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
いんげんのお浸し	さやいんげん	35.00	9	0.6	0.1	1.9	20	0.2	17	0.02	0.04	2	0.9	0.0
	焼き竹輪	7.00	8	0.9	0.1	0.9	1	0.1	0	0.00	0.01	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
	顆粒風味調味料	0.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
チーズポテト2個	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・パルメザン	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
	パセリ	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	パセリ	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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
麦ごはん	米・精白米(水稻)	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
										</				

2025年6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
豚肉のおろしぼん酢	豚小間	60.00	110	12.3	6.1	0.1	2	0.4	2	0.54	0.13	1	0.0	0.1
	しょうが・おろし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
	ぼん酢	10.00	7	0.4	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
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
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
ボイルポテト	じゃがいも	30.00	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	0.0
レンコン金平	れんこん	20.00	13	0.3	0.0	3.2	4	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	いんげん	5.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	0.60	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.80	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	七味	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昆布と野菜のサウザンサラダ	刻み昆布	4.00	4	0.2	0.0	1.8	38	0.3	0	0.01	0.01	0	1.6	0.4
	キャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	パインアップル・缶詰	10.00	8	0.0	0.0	2.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	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
	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
	サウザンアイランドドレッシング	5.00	21	0.1	2.1	0.5	1	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
卵の花和え	うの花(不二製油)	25.00	24	0.7	1.0	3.1	13	0.2	10	0.02	0.01	0	1.2	0.3
	絹さや	8.00	3	0.3	0.0	0.6	3	0.1	4	0.01	0.01	4	0.2	0.0
	ひじき・ほしひじき	1.00	1	0.1	0.0	0.6	14	0.6	3	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	車糖・三温糖	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
エビしゅうまい	鉄腕えびしゅうまい18g	18.0	35	1.4	1.8	3.3	3	1.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	624.4	839.0	32.2	22.0	125.4	358	4.5	213.9	0.86	0.59	62	7.5	2.8

2025年6月27日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
八宝菜	豚小間	15.0	32	2.8	2.2	0.0	1	0.1	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
	キャベツ	25.0	6	0.3	0.1	1.3	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	たまねぎ	20.0	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	こういか	10.0	7	1.5	0.0	0.0	2	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	にんじん	10.0	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	5.0	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.2	0.0
	なると	10.0	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	1.5	3	0.1	0.0	1.1	5	0.5	0	0.00	0.01	0	0.9	0.0
	中華だし(顆粒)	0.3	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.5	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	1.0	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	2.0	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	3.0	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	25.0	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
チヂミ	チヂミ30g	30.0	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
春雨サラダ	はるさめ・緑豆-乾	7.0	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	5.0	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	きゅうり	5.0	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5.0	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	フレンチ白クリームドレッシング	5.0	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ホールコーン	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いかバーグ	いかバーグ	30.0	43	2.8	1.3	4.6	3	0.1	0	0.02	0.02	1	0.3	0.5
	焼とりのタレ	2.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
がんも煮付け	がんもどき	20.0	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	こいくちしょうゆ	1.0	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	0.3	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	0.7	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ふりかけ小袋	ソフトふりかけ大豆(三島)	3.0	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	563.4	864.5	31.9	24.1	125.1	368	8.8	246.9	0.41	0.59	25	4.5	2.8

2025年6月30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
ディッシュ春巻き	ディッシュ春巻き	50.00	70	2.9	2.1	9.4	5	0.1	40	0.02	0.02	3	0.7	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ビーフソテー	ビーフ(うるち米製品)	12.00	45	0.8	0.2	9.6	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ひき肉	8.00	18	1.5	1.2	0.0	0	0.1	1	0.05	0.02	0	0.0	0.0
	赤ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.6	1	0.0	7	0.00	0.01	14	0.1	0.0
	たけのこ・ゆで	5.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
切り干し大根煮	切り干し大根	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.4	0	0.01	0.01	0	0.8	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こまつな	5.00	1	0.1	0.0	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆腐サラダ	乾燥わかめ・素干し	0.50	1	0.1	0.0	0.2	4	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	木綿豆腐 冷	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	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
	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
	まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト	5.00	13	0.9	1.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	4.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
磯香和え	ほうれんそう	10.00	2	0.2	0.0	0.3	5	0.2	35	0.01	0.02	4	0.3	0.0
	キャベツ(短冊)	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	もやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
	のり	0.20	0	0.1	0.0	0.1	1	0.0	5	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	しょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	0.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.40	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稻)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	565.1	831.2	25.9	23.4	125.4	360	2.9	233.2	0.36	0.51	55	5.9	2.2

2025

年

6

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	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
3	火	542	875	35.9	28.3	114	408	3.4	286	0.35	0.61	48	5.0	2.2
4	水	576	835	37.9	22.4	115	356	3.0	218	0.46	0.62	54	3.6	2.7
5	木	663	837	35.4	26.1	111	511	3.4	341	0.57	0.61	49	4.7	2.9
6	金	590	832	30.2	25.1	116	376	4.0	296	0.32	0.72	37	4.8	2.7
9	月	534	892	29.9	28.9	126	381	5.4	179	0.46	0.69	67	5.2	2.5
10	火	628	898	34.7	29.4	119	376	3.5	454	0.64	0.66	31	6.0	2.8
11	水	544	857	27.8	27.3	121	367	3.4	161	0.38	0.53	23	5.0	2.5
12	木	569	859	31.8	22.6	127	288	4.3	2166	0.38	1.08	33	3.9	2.5
13	金	607	877	31.7	27.6	120	402	3.6	388	0.40	0.59	30	4.9	2.3
16	月	617	851	37.5	25.0	114	355	3.2	237	0.75	0.59	58	4.3	2.6
17	火	562	865	30.6	23.1	129	526	4.7	274	0.36	0.58	23	4.8	2.1
18	水	582	867	31.0	28.3	118	407	4.7	284	0.58	0.51	31	5.6	2.1
19	木	555	869	32.7	26.6	119	527	3.1	317	0.32	0.62	23	3.9	2.8
20	金	636	837	36.0	20.9	121	316	2.6	410	0.67	0.67	30	5.8	2.6
23	月	645	858	34.3	24.0	123	312	5.2	443	0.41	0.60	38	5.6	2.6
24	火	579	907	30.5	29.6	125	322	3.4	279	0.57	0.61	27	5.0	2.4
25	水	602	890	29.9	29.1	114	386	3.0	146	0.35	0.56	40	4.6	2.3
26	木	624	839	32.2	22.0	125	358	4.5	214	0.86	0.59	62	7.5	2.8
27	金	563	864	31.9	24.1	125	368	8.8	247	0.41	0.59	25	4.5	2.8
30	月	565	831	25.9	23.4	125	360	2.9	233	0.36	0.51	55	5.9	2.2

	合計	11784	17242	647.9	513.9	2407	7703	80.2	7571	9.60	12.55	784	100.5	50.7
	平均	589	862	32.4	25.7	120	385	4.0	379	0.48	0.63	39	5.0	2.5
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5