

2026年1月7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	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g
ぶり照り焼き	ぶり切り身	40.00	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	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
	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かき揚げ	えび・干しあいび	3.00	7	1.5	0.1	0.0	213	0.5	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	かぼちゃ(西洋)	20.00	18	0.4	0.1	4.1	3	0.1	66	0.01	0.02	9	0.7	0.0
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	薄力粉	7.00	26	0.6	0.1	5.2	2	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	7.00	64	0.0	7.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニ醤油	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
さつま芋のはちみつレモン煮	さつまいも(ダイス)	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0
	はちみつ	4.50	13	0.0	0.0	3.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン・果汁	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	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
	水	15.00												
紅白なます	大根	25.00	5	0.1	0.0	1.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	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
	食塩	0.70	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
	(合わせ酢)													
	穀物酢	0.60	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・上白糖	0.30	1	0.0	0.0	0.3	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-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
炊き合わせ	たけのこ・水煮	20.00	5	0.5	0.0	0.8	4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0
	しいたけ	14.00	3	0.4	0.1	0.7	0	0.0	0	0.01	0.03	1	0.5	0.0
	とり高野	30.00	45	4.1	2.4	1.6	34	0.5	0	0.01	0.01	0	0.2	0.2
	スナップえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	1	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
	顆粒和風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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	584.3	898	31.3	26.3	129.6	534	3.2	242.4	0.39	0.59	30	5.5	2.3

2026年1月8日 木

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] g	[⁰⁶ 脂質] g	[⁰⁸ 炭水化物] mg	[¹² カルシウム] mg	[¹⁵ 鉄] μg	[²⁸ レチノール当量] mg	[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
ヤンニヨムチキン	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
	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
	片栗粉	6.00	20	0.0	0.0	4.9	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
	コチュジャン	3.80	9	0.3	0.2	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	合成清酒	2.30	3	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	1.50	4	0.0	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
たれ	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	1.10	4	0.0	0.0	1.1	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
	にんにく・おろし	0.80	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま-いり	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
いんげんお浸し	さやいんげん	35.00	8	0.6	0.0	1.8	17	0.2	17	0.02	0.04	3	0.8	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
ツナじゃが	ツナ	7.00	19	1.2	1.5	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	じゃがいも	35.00	29	0.5	0.0	6.9	1	0.1	0	0.02	0.01	5	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
	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
	しらたき	8.00	0	0.0	0.0	0.2	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	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	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	1.00	4	0.0	0.0	1.0	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
	韓国サラダの素チョレギ(塩味)	4.00	9	0.2	0.6	0.6	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
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
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	595.9	902	29.8	28.5	126.4	328	2.4	262.2	0.32	0.56	29	4.9	2.7

2026年1月9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	mg	g	g
高野豆腐のマーボー風	凍り豆腐	8.00	42	4.0	2.7	0.5	53	0.5	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.1
	豚・ひき肉	7.00	15	1.3	1.1	0.0	0	0.1	1	0.04	0.02	0	0.0	0.0	0.0
	根深ねぎ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	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	0.0
	たけのこ・水煮	10.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	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	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	0.0
	トウバンジャン	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.1
	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	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	0.3
	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	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	0.0
	顆粒中華だし	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	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	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	0.0
ジャーマンオムレツ	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	0.0
	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	0.2
	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	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	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	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	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	0.0
	鶏卵	43.00	65	5.3	4.4	0.1	22	0.8	65	0.03	0.18	0	0.0	0.2	0.2
ケチャップ	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	0.2
コキールフライ	コキールフライ	20.00	38	1.5	0.9	5.8	3	0.2	2	0.01	0.01	0	0.3	0.2	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	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	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	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	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	0.0
	干しうどろ	5.00	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	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	0.3
	穀物酢	1.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
	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	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	0.0
竹輪の煮付け	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	0.3
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	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	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	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	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	0.2
	合計	552.41	886	31.7	27.5	123.2	346	3.7	302	0.35	0.63	20	3.9	2.8	

2026年1月13日 火

2026年1月14日 水

2026年1月15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	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g
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
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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	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
	焼肉のたれ醤油味(エバラ)	6.00	9	0.3	0.1	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	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
茄子のカレー炒め	ダイスカット茄子	30.00	7	0.3	0.0	1.5	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	0.0
	ダイスカットトマト	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	青ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	3	0.00	0.00	6	0.2	0.0
	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
	ズッキーニ	10.00	1	0.1	0.0	0.3	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.1	0.0
	にんにく・おろし	0.30	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	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.30	1	0.0	0.0	0.2	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
	ウスターーソース	2.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ケチャップ	2.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	1	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
海藻サラダ	カットわかめ	1.00	1	0.2	0.0	0.4	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.4	0.2
	ひとえぐさー素干し	0.50	1	0.1	0.0	0.2	5	0.0	4	0.00	0.00	0	0.2	0.1
	てんぐさー素干し	0.50	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	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	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
ごぼうの土佐煮	ごぼう	35.00	20	0.5	0.1	4.8	17	0.2	0	0.01	0.01	0	2.1	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
	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
	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
うぐいす豆煮	うぐいす豆	10.00	25	0.6	0.1	5.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	612.0	819.5	35.6	19.7	120.3	308	2.6	183.5	0.69	0.66	28	6.2	2.7

2026年1月16日 金

2026年1月19日 月

2026年1月20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	mg	g	g
ハンバーグ和風おろしソース	ハンバーグ-冷凍	80.00	178	10.6	10.7	9.8	30	1.4	11	0.13	0.18	1	0.0	1.0
	めんつゆ・ストレーント	8.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	にんにく・おろし	0.50	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
マカロニソテー	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
	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
	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
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
切り干し大根煮	大根・切り干し大根	3.50	10	0.2	0.0	2.4	19	0.3	0	0.01	0.01	0	0.7	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	油揚げ	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こまつな	10.00	2	0.2	0.0	0.3	15	0.2	26	0.00	0.01	2	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成清酒	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
もやしのコマ酢和え	もやし	40.00	6	0.7	0.0	1.0	4	0.1	0	0.02	0.02	3	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ロースハム	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
	白ごまーいり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	酢	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	さとう	1.10	4	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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
	合計	582.9	892.8	32.0	25.4	129.8	485	4.5	191.7	0.43	0.63	24	3.8	2.7

2026年1月21日 水

2026年1月22日 木

2026年1月23日 金

2026年1月26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	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	
チンジャオロースー風	豚肉	40.00	86	7.4	5.8	0.1	2	0.2	2	0.26	0.09	1	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	
	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	
	精製塩	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	
	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	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	40.00	15	0.4	0.0	3.5	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0	
	にんじん	18.00	7	0.1	0.0	1.6	5	0.0	137	0.01	0.01	1	0.5	0.0	
	青ピーマン	15.00	3	0.1	0.0	0.8	2	0.1	5	0.00	0.00	11	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	
	かき油	4.30	5	0.3	0.0	0.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	こいくちしようゆ	2.10	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	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	
大豆サラダ	だいすき・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	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
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	
	むきエビ	5.00	4	0.9	0.0	0.0	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	イカ短冊	10.00	9	1.8	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	
	にら・葉	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	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	
	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	
がんも煮付け	がんもどき	10.00	23	1.5	1.8	0.2	27	0.4	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
	こいくちしようゆ	0.70	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	合成清酒	0.20	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	0.30	1	0.0	0.0	0.1	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	597.2	898.4	34.2	28.2	121.0	326.0	2.9	353.1	0.5	0.6	47.3	4.9	2.4

2026年1月27日 火

2026年1月28日 水

2026年1月29日 木

2026年1月30日 金

2026 年 1 月度 栄養価集計表

日付	曜日	[5A重量] (g)	02.エネルギー kcal	04.たんぱく質 g	06.脂質 g	108.炭水化 物質 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
5	月													
6	火													
7	水	584	898	31.3	26.3	130	534	3.2	242	0.39	0.59	30	5.5	2.3
8	木	596	902	29.8	28.5	126	328	2.4	262	0.32	0.56	29	4.9	2.7
9	金	552	886	31.7	27.5	123	346	3.7	302	0.35	0.63	20	3.9	2.8
12	月													
13	火	588	856	36.8	24.9	118	442	4.5	197	0.66	0.63	43	6.1	2.3
14	水	621	878	38.6	23.0	126	380	4.0	419	0.49	0.67	35	8.3	2.8
15	木	612	820	35.6	19.7	120	308	2.6	183	0.69	0.66	28	6.2	2.7
16	金	628	916	33.1	28.8	128	323	4.5	2071	0.35	1.09	26	4.2	2.8
19	月	594	885	33.8	27.3	119	331	2.5	404	0.31	0.60	39	5.1	2.1
20	火	583	893	32.0	25.4	130	485	4.5	192	0.43	0.63	24	3.8	2.7
21	水	566	896	32.7	28.5	122	315	3.3	199	0.38	0.62	44	4.7	2.7
22	木	595	832	32.0	22.9	120	466	4.8	321	0.44	0.60	30	5.0	2.0
23	金	592	805	30.1	22.7	116	331	3.3	316	0.33	0.62	30	5.0	2.6
26	月	597	898	34.2	28.2	121	326	2.9	353	0.52	0.62	47	4.9	2.4
27	火	630	886	32.4	26.2	126	322	2.6	526	0.88	0.61	35	5.3	2.8
28	水	595	921	30.7	24.4	141	322	2.9	309	0.35	0.57	37	7.8	2.3
29	木	594	833	31.2	25.8	115	430	5.4	352	0.47	0.51	40	5.0	2.2
30	金	553	821	33.4	21.1	119	313	10.0	195	0.32	0.49	34	3.8	2.8
	合計	10080	14825	559.3	431.3	2100	6300	67.0	6843	7.69	10.72	572	89.5	43.3
	平均	593	872	32.9	25.4	124	371	3.9	403	0.45	0.63	34	5.3	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