

2023年7月3日 月

献立名(基本)	[5A 食品名]	[5A 重量]	02. エネルギー	04. たんぱく質	06. 脂質	08. 炭水化物	12. カルシウム	15. 鉄	28. レチノール当量	36. ビタミンB1	37. ビタミンB2	45. ビタミンC	52. 食物繊維総量	53. 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
枝豆コロッケ	枝豆コロッケ	35.00	58	1.6	1.3	9.9	5	0.2	0	0.04	0.00	4	0.7	0.2
	調合油	3.50	32	0.0	3.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さばの梅煮	さば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2
	水	50.00												
	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
	しょうが	0.80	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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	6.00	7	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	梅干し	1.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
青梗菜辛子和え	チンゲンサイ	40.00	4	0.2	0.0	0.8	40	0.4	68	0.01	0.03	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
	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
	顆粒風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ミモザサラダ	ブロッコリー	38.00	10	1.3	0.2	1.6	13	0.3	24	0.02	0.03	21	1.4	0.0
	鶏卵・全卵一生	7.00	11	0.9	0.7	0.0	4	0.1	11	0.00	0.03	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
ミートボールトマトソース	ミートボール	25.00	66	4.7	3.3	2.3	5	0.2	0	0.02	0.02	1	0.0	0.2
	トマト加工品・ケチャップ	3.00	4	0.1	0.0	0.8	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
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
手作りふりかけ	ひじき・ほしひじき	1.50	2	0.2	0.0	0.8	21	0.8	4	0.01	0.02	0	0.6	0.1
	かつお・削り節	0.30	1	0.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごまーいり	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	車糖・上白糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.20	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	みりん風調味料	0.30	1	0.0	0.0	0.2	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	625.60	886	32.8	24.7	125.8	354	4.0	328	0.37	0.62	47	5.5	2.8

2023年7月4日 火

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚の生姜焼き	豚・ロース	60.00	158	11.6	11.5	0.1	2	0.2	4	0.41	0.09	1	0.0	0.1
30g×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
	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
ミニトマト 1個	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
ポイルキャベツ	キャベツ-生	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
切干し大根と油揚げのサラダ	切干大根	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	3.00	12	0.6	1.0	0.1	9	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	54	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	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
	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
	酢	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	マヨネーズ	3.50	25	0.1	2.6	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	すり白胡麻	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
磯香和え	ほうれんそう	20.00	4	0.4	0.1	0.6	10	0.4	70	0.02	0.04	7	0.6	0.0
	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
	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	2.80	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	1.40	3	0.0	0.0	0.8	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
冬瓜そぼろあん	とうがん	40.00	6	0.2	0.0	1.5	8	0.1	0	0.00	0.00	16	0.5	0.0
	鶏・ひき肉-生	5.00	8	1.0	0.4	0.0	1	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	たまねぎ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	グリーンピース-冷凍	3.00	3	0.2	0.0	0.5	1	0.1	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	みりん・本みりん	2.00	5	0.0	0.0	0.9	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
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	616.7	873	31.13	27.2	121.2	338.5	3.0	230.2	0.71	0.56	50.3	5.3	2.0

2023年7月5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
イカフライ	いかフライ・フライ用-冷凍	50.00	73	5.3	1.0	10.7	8	0.2	2	0.05	0.00	0	0.0	0.4
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
後のせ	スナックえんどう	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	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	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	2.00	5	0.0	0.0	0.9	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
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
フランクソテー	豚・ソーセージ・フランクフルト	20.00	60	2.5	4.9	1.2	2	0.2	1	0.04	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
野菜炒め	鶏小間	5.00	10	0.8	0.7	0.0	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ-生	20.00	5	0.3	0.0	1.0	9	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.80	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
小松菜の胡麻和え	こまつな・葉	40.00	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	蒸しかまぼこ	8.00	8	1.0	0.1	0.8	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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	2.30	2	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.80	7	0.0	0.0	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
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	585.1	866.8	30.5	26.5	122.8	389.0	4.0	293.3	0.38	0.58	55.4	4.2	2.7

2023年7月11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	
魚の南蛮たれがけ	あじ・まあじ	60.00	73	12.4	2.1	0.1	16	0.4	6	0.06	0.12	0	0.0	0.2	
	薄力粉・2等	6.00	22	0.5	0.1	4.5	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	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	
	こいくちしょうゆ	6.00	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9	
	みりん	4.00	10	0.0	0.0	1.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	酢	5.20	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	水	6.00													
	片栗粉	0.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ボイルキャベツ	キャベツ・生	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
ゴーヤチャンプル	木綿豆腐	30.00	22	2.0	1.3	0.5	36	0.3	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0	
	ベーコン	3.00	6	0.5	0.4	0.1	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1	
	ゴーヤ	10.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	2	0.01	0.01	8	0.3	0.0	
	もやし	8.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	卵	15.00	23	1.8	1.5	0.0	8	0.3	23	0.01	0.06	0	0.0	0.1	
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	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	
	法蓮草しそ和え	ほうれんそう・葉	45.00	9	1.5	0.1	1.4	59	0.8	225	0.03	0.07	9	1.4	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
		ゆかり	0.50	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
がんも煮付け	がんもどき	20.00	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	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	合成清酒	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みりん・本みりん	0.70	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	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	610.6	854	37.1	25.5	113.2	433	3.8	450.5	0.36	0.66	39	4.1	2.6	

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 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
キーマカレー	豚・ひき肉-生	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	スイートコーン・未熟・ホール冷凍	8.00	8	0.3	0.1	1.5	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	ズッキーニ	15.00	2	0.2	0.0	0.4	4	0.1	4	0.01	0.01	3	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	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレー粉	0.28	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.00												
	トマト・缶詰・ダイス	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ケチャップ	1.20	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	カレールウ	8.00	41	0.5	2.7	3.6	7	0.3	0	0.01	0.00	0	0.3	0.9
中濃ソース	1.20	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
うずら串フライ	うずら串フライ	30.00	56	3.0	2.7	4.4	13	0.6	63	0.03	0.13	0	0.2	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
ゴマ酢和え	切り干し大根	5.00	14	0.3	0.0	3.4	27	0.5	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	白ごま-いり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	白すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	酢	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
ブロッコリーのガーリックソテー	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
	豚・ベーコン・ベーコン	5.00	20	0.6	2.0	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
	にんにく	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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	
オレンジ	オレンジ(1/8)	20.00	8	0.2	0.0	2.0	4	0.1	2	0.02	0.01	8	0.2	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	587.0	865.6	29.9	28.1	119.2	363.9	3.9	329.9	0.58	0.67	65.0	5.6	2.4

2023年7月20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
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
	片栗粉	4.00	13	0.0	0.0	3.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	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
	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
	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	2.00	2	0.2	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
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
茎わかめ入り海藻サラダ	くきわかめ	15.00	2	0.1	0.1	0.5	12	0.0	3	0.00	0.00	0	0.5	0.1
	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
	きゅうり-生	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル	5.00	4	0.1	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	はるさめ・緑豆-乾	2.00	7	0.0	0.0	1.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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
	マヨネーズ・全卵型	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
五目煮	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
	大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	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
	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
	さやえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	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
	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
肉シューマイ	肉シューマイ	30.00	57	2.9	2.3	5.6	9	0.2	3	0.05	0.02	1	0.6	0.3
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	613.8	876.0	31.1	26.9	122.4	318	2.7	257.6	0.55	0.63	50	5.6	2.7

2023

年

7

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[^{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
3	月	626	886	32.8	24.7	126	354	4.0	328	0.37	0.62	47	5.5	2.8
4	火	617	873	31.1	27.2	121	339	3.0	230	0.71	0.56	50	5.3	2.0
5	水	585	867	30.5	26.5	123	389	4.0	293	0.38	0.58	55	4.2	2.7
6	木	598	831	29.7	24.7	118	421	3.9	291	0.61	0.59	29	5.3	2.3
7	金	566	883	29.5	24.6	131	320	5.1	243	0.38	0.53	22	4.6	1.8
10	月	597	891	27.5	27.8	128	433	3.5	201	0.43	0.47	17	4.6	2.0
11	火	611	854	37.1	25.5	113	433	3.8	450	0.36	0.66	39	4.1	2.6
12	水	588	826	28.1	25.1	118	322	2.6	246	0.35	0.61	50	5.4	2.4
13	木	555	861	31.6	28.7	114	440	3.1	249	0.33	0.57	28	4.8	2.3
14	金	587	866	29.9	28.1	119	364	3.9	330	0.58	0.67	65	5.6	2.4
15	土	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
17	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
18	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
19	水	614	876	31.1	26.9	122	318	2.7	258	0.55	0.63	50	5.6	2.7
20	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
21	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
22	土	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
26	水	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
27	木	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
28	金	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
29	土	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
31	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0

	合計	6543	9514	338.9	289.9	1334	4132	39.7	3119	5.05	6.48	454	54.9	26.0
	平均	595	865	30.8	26.4	121	376	3.6	284	0.46	0.59	41	5.0	2.4
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5