2023年9月1日　　金

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鯖の竜田揚げ	鯖	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	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
	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	1.00	1	0.0	0.0	0.1	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	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚肉柳川風	豚肉	15.00	32	2.8	2.2	0.0	1	0.1	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
	ごぼう	20.00	12	0.3	0.0	2.7	10	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	鶏卵	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
	スナップえんどう	5.00	2	0.1	0.0	0.5	2	0.0	2	0.01	0.00	2	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	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
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・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
	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
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
人参とツナの炒め物	もやし	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・根	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・缶詰水煮ﾌﾚｰｸ・ﾗｲﾄ	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	0.50	5	0.0	0.5	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
巾着煮	五目巾着	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
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	620.02	859	35.5	25.3	117.0	366	3.4	322	0.42	0.70	24	5.3	2.5

2023年9月4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
チキンのトマトソースがけ	鶏もも肉	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
(1/6枚×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
	おろしにんにく	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
※酸味とばして	ﾄﾏﾄ・缶詰・ダイスカット	20.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	0.3	0.1
	ケチャップ	10.00	12	0.2	0.0	2.7	2	0.1	6	0.01	0.00	1	0.2	0.3
	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
	黄ピーマン(ダイス)	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	1	0.00	0.00	8	0.1	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
	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
スパソテー(玉葱)	スパゲッティ-乾	8.00	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	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
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
南瓜ごまサラダ	かぼちゃ(西洋)-冷凍	35.00	29	0.8	0.1	6.5	9	0.2	109	0.02	0.03	12	1.5	0.0
	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
	ごま醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸ	4.00	13	0.1	1.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
小松菜のソテー	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
	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	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
おからポテト	おからポテト	15.00	29	1.1	2.2	1.1	2	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
りんご	りんご-生	20.00	11	0.0	0.0	2.9	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	0.0
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	638.0	876	32.29	26.8	122.1	338.4	3.2	392.1	0.39	0.64	67.4	6.0	2.1

2023年9月5日　　火

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
白身魚のマリネ	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉・2等	3.00	11	0.3	0.1	2.2	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
	穀物酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	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
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
肉豆腐	絹ごし豆腐	40.00	22	2.0	1.2	0.8	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.1	0.0
	鶏・ひき肉	8.00	13	1.7	0.7	0.0	1	0.1	3	0.01	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-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	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
チンゲン菜のソテー	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
	豚・ソーセージ・ウインナー	6.00	19	0.8	1.7	0.2	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.30	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
ミモザサラダ	ブロッコリー	35.00	9	1.2	0.1	1.5	12	0.2	22	0.02	0.03	19	1.3	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
	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
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	626.7	804.7	33.2	22.9	112.7	359.4	2.9	313.4	0.37	0.60	55.0	5.1	2.5

2023年9月6日　　水

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚肉としめじのバターポン酢炒め	豚・もも・脂身つき-生	40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0
	しめじ・ぶなしめじ	20.00	4	0.5	0.1	1.0	0	0.1	0	0.03	0.03	1	0.7	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
	こねぎ	5.00	1	0.1	0.0	0.3	5	0.1	10	0.00	0.01	2	0.1	0.0
	有塩バター	1.80	13	0.0	1.5	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	味ぽん	6.00	4	0.3	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
竹輪の二色揚げ	焼き竹輪	25.00	30	3.1	0.5	3.4	4	0.3	0	0.01	0.02	0	0.0	0.5
	薄力粉・2等	4.00	15	0.4	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	千切り紅生姜	3.00	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1
	あおのり-素干し	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
金平ごぼう(付合せ)	ごぼう	15.00	10	0.3	0.0	2.3	7	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0
	にんじん	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
	ごま油	0.20	2	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ベーコンと大豆のトマト煮	豚・ベーコン・ベーコン	8.00	32	1.0	3.1	0.0	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	大豆・水煮缶詰	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	ﾄﾏﾄ・缶詰・カット	20.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	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
	にんにく・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
	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
	オリーブ油	0.30	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	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
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	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	9.0												
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	599.7	888.1	33.5	27.5	122.9	513	3.0	323	0.69	0.54	21	5.8	2.8

2023年9月7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
スクランブルエッグ	鶏卵	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2
	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
	プレスハム	10.00	11	1.4	0.4	0.3	1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.0	0.2
	グリーンピース-冷凍	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
	固形コンソメ	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ヒレカツ	ヒレカツ	35.00	57	5.7	0.8	6.4	4	0.3	0	0.20	0.05	0	0.3	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
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ひじきと高野豆腐の煮つけ	ひじき・ほしひじき	3.50	5	0.4	0.0	2.0	49	1.9	9	0.01	0.04	0	1.5	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	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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
	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
	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
じゃこサラダ	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
	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
	カットわかめ	0.80	1	0.1	0.0	0.3	7	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	0.2
	ちりめんじゃこ	3.00	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	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	0.96	4	0.0	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩(A)	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま油	0.24	2	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ソーセージと法蓮草のソテー	魚肉ソーセージ	10.00	16	1.2	0.7	1.3	10	0.1	0	0.02	0.06	0	0.0	0.2
	ほうれんそう・葉-冷凍	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	0.10	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
巨峰2粒	ぶどう-生	30.00	18	0.1	0.0	4.7	2	0.0	1	0.01	0.00	1	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	576.2	827	33.2	22.3	120.1	443	5.5	402.1	0.52	0.77	30	5.5	2.9

2023年9月8日　　金

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚肉の西京焼き	豚・ロース・脂身つき-生	40.00	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	0	0.0	0.0
	みそ	4.50	6	0.4	0.2	0.7	2	0.1	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
豆腐チャンプル	木綿豆腐	40.00	29	2.6	1.7	0.6	48	0.4	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	ベーコン	5.00	9	0.9	0.6	0.1	1	0.0	0	0.03	0.02	2	0.0	0.1
	にら	3.00	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	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
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	卵	15.00	23	1.8	1.5	0.0	8	0.3	23	0.01	0.06	0	0.0	0.1
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	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
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	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
若芽とキャベツのチョレギサラダ	乾燥わかめ-素干し	1.80	2	0.2	0.0	0.7	14	0.0	12	0.01	0.01	0	0.6	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
	韓国風サラダの素　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	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チヂミ	チヂミ30g	30.00	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
	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
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
大豆のごまがらめ	大豆・水煮缶詰	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	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)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	562.1	869	33.3	27.4	117.8	387	3.3	261.4	0.59	0.61	38	5.6	2.9

2023年9月11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
鮭のちゃんちゃん焼き風	べにざけ-生(切り身)	60.00	83	13.5	2.7	0.1	6	0.2	16	0.16	0.09	0	0.0	0.1
	キャベツ	25.00	6	0.3	0.1	1.3	11	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	たまねぎ	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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	15.00	3	0.5	0.0	1.0	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.7	0.0
	こねぎ・葉-生	3.00	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	バター	1.30	10	0.0	1.1	0.0	0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みそ	5.50	12	0.5	0.2	2.1	4	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.3
	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	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付)ボイルポテト	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
ミートオムレツ	ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ	50.00	64	3.5	3.0	5.3	15	0.5	56	0.03	0.10	1	0.3	0.6
	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
大根そぼろあん	大根	50.00	9	0.3	0.1	2.1	12	0.1	0	0.01	0.01	6	0.7	0.0
	鶏・ひき肉	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
青菜のごま和え	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
	すりごま	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉団子	KS肉団子	30.00	58	2.7	2.7	5.5	5	0.2	5	0.02	0.02	0	0.3	0.5
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	669.7	848	37.4	19.4	125.9	346	3.2	302.1	0.48	0.64	40	5.0	2.8

2023年9月12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
ツナとコーンのかき揚げ	凍: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
	ツナ缶	10.00	27	1.8	2.2	0.0	0	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	人参	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	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
	さやいんげん	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	薄力粉	6.00	22	0.5	0.1	4.6	1	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
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
	グリーンピース-冷凍	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
	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
	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
卯の花和え	うの花	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	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	2	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	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
切り干し大根のカレー煮	大根・切り干し大根	4.50	13	0.3	0.0	3.0	24	0.4	0	0.01	0.01	0	0.9	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
	しめじ水煮	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	えだまめ-冷凍	4.00	6	0.5	0.3	0.4	3	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	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
	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
	カレー粉	0.20	1	0.0	0.0	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
チーズ	ピピピ鉄分・Ca入り	10.00	33	2.0	2.7	0.2	143	0.8	0	0.00	0.04	0	0.0	0.3
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	569.4	857.8	27.5	24.6	127.5	468.8	3.9	376.8	0.36	0.53	29.1	6.8	2.8

2023年9月13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	50.00	28	2.5	1.5	1.0	22	0.4	0	0.05	0.02	0	0.2	0.0
	豚・ひき肉	5.00	11	0.9	0.8	0.0	0	0.1	1	0.03	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	7.00	2	0.0	0.0	0.5	2	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
	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	2.00	4	0.3	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	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	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
春雨サラダ（フレンチ）	はるさめ・緑豆-乾	7.00	24	0.0	0.0	5.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	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
	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
	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
蒸し茄子の生姜醤油	なす-ゆで	30.00	6	0.3	0.0	1.4	6	0.1	2	0.01	0.01	0	0.6	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
	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
	しょうが・おろし	0.80	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白身魚フライ	白身魚ﾌﾗｲ50g	50.00	78	6.3	1.1	10.6	9	0.2	11	0.03	0.05	0	0.5	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	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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
みかん缶	温州みかん・缶詰・果肉	18.00	12	0.1	0.0	2.8	1	0.1	6	0.01	0.00	3	0.1	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	570.4	836.7	28.4	22.2	126.2	323.2	3.0	166	0.38	0.50	29.6	4.6	2.0

2023年9月14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
蒸し鶏ｺﾞﾏﾀﾞﾚかけ	鶏もも肉	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	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
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
ごまみそﾀﾚ	すりごま	1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	味噌	6.00	12	0.8	0.4	1.3	6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.7
	砂糖	3.00	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
ボイル野菜	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
	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
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
ハムとコーンのサラダ	豚・ハム・プレス	8.00	9	1.2	0.4	0.3	1	0.1	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カットわかめ	2.00	3	0.4	0.1	0.8	16	0.1	3	0.00	0.00	0	0.7	0.5
	ﾌﾚﾝﾁ白ｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(SSK)	4.00	15	0.0	1.4	0.5	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
パンプキンキッシュ風	パンプキンキッシュ風	30.00	43	0.8	1.9	5.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	582.2	864.6	33.7	26.0	119.8	328.7	7.7	231.4	0.37	0.57	29.8	5.5	2.5

2023年9月15日　　金

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
ポークチャップ	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	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	青ピーマン-生	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・ケチャップ	8.00	10	0.1	0.0	2.2	1	0.1	4	0.01	0.00	1	0.1	0.3
	ウスターソース・中濃ソース	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
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
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
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
切干し大根と油揚げのサラダ	切干大根	5.00	14	0.3	0.0	3.4	27	0.5	0	0.02	0.01	0	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
	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	5.00	35	0.1	3.8	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
蓮根炒め	れんこん・根茎-ゆで	20.00	13	0.3	0.0	3.2	4	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0
	こんにゃく・しらたき	15.00	1	0.0	0.0	0.5	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	にんじん・根	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	顆粒風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	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
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	549.31	874	29.5	29.1	118.7	345	3.4	232	0.53	0.62	36	4.5	2.1

2023年9月19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
かぼちゃコロッケ	サクッと男爵南瓜コロッケ	35.00	53	1.2	1.3	9.6	3	0.1	0	0.03	0.01	7	0.6	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
ハムステーキ	豚・ソーセージ・ボロニア	50.00	126	6.3	10.5	1.5	5	0.5	3	0.10	0.07	5	0.0	1.1
いんげんソテー	さやいんげん	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
	油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	固形コンソメ	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
ビーフンサラダ	ビーフン	10.00	38	0.7	0.2	8.0	1	0.1	0	0.01	0.00	0	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
	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
	そぼろ玉子	7.00	11	0.9	0.7	0.0	4	0.1	11	0.00	0.03	0	0.0	0.0
	マヨネーズ	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	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
鶏ささみの和え物	若鶏・ささ身	15.00	16	3.5	0.1	0.0	0	0.0	1	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	キャベツ	10.00	2	0.1	0.0	0.5	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.2	0.0
	ほうれんそう	20.00	4	0.7	0.0	0.6	26	0.3	100	0.01	0.03	4	0.6	0.1
	ひじき・ほしひじき	1.50	2	0.2	0.0	0.8	21	0.8	4	0.01	0.02	0	0.6	0.1
	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	4.00	16	0.1	1.5	0.6	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
牛蒡味噌炒め	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
	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
	たまねぎ	12.00	4	0.1	0.0	1.1	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	米みそ・甘みそ	4.00	9	0.4	0.1	1.5	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	572.1	928.3	28.9	32.1	128.0	334.9	3.6	291	0.39	0.57	28.3	5.5	2.6

2023年9月20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
鯖味噌煮	さば	60.00	121	12.4	7.3	0.2	5	0.7	14	0.09	0.17	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
付け合わせ	ほうれんそう・葉	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	長ネギ	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
	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
肉野菜炒め	鶏むね肉	10.00	19	2.0	1.2	0.0	0	0.0	3	0.01	0.01	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
	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	1.50	3	0.1	0.0	1.1	5	0.5	0	0.00	0.01	0	0.9	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	0.10	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
わかめとオクラのサラダ	カットわかめ	1.80	2	0.3	0.1	0.8	15	0.1	3	0.00	0.00	0	0.6	0.4
	オクラ-	20.00	6	0.4	0.0	1.3	18	0.1	11	0.02	0.02	2	1.0	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
	きゅうり-生	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	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
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	605.2	854.3	37.5	23.8	118.0	348	4.4	329.7	0.44	0.80	39	6.7	2.5

2023年9月21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
厚揚げのカレー炒め	厚揚げ	50.00	75	5.4	5.7	0.5	120	1.3	0	0.04	0.02	0	0.4	0.0
	豚小間	15.00	34	2.8	2.4	0.0	1	0.1	1	0.11	0.04	0	0.0	0.0
	玉ねぎ	13.00	5	0.1	0.0	1.1	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	人参	8.50	3	0.1	0.0	0.8	2	0.0	65	0.00	0.00	0	0.2	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
	もやし	15.00	2	0.3	0.0	0.4	1	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	カレー粉(A)	0.20	1	0.0	0.0	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	固形コンソメ	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	湯(A)	10.30												
	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
	しょうゆ(A)	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	酒(A)	0.70	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉(B)	0.60	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水(B)	1.10												
ポテトサラダ	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
	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
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	35.00	12	1.5	0.2	1.8	13	0.4	23	0.05	0.07	42	1.5	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ	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
	ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ	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
揚げ餃子2個	ぎょうざ-冷凍	32.00	63	2.3	2.6	7.6	10	0.3	4	0.03	0.03	2	0.0	0.4
	調合油	3.00	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	590.4	872.3	29.2	28.6	120.6	426	3.7	204.6	0.47	0.56	66	4.4	2.1

2023年9月22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
いかチリソース	こういか-生	40.00	26	6.0	0.1	0.0	7	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.3
	薄力粉・2等	4.00	15	0.4	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	長ネギ	10.00	3	0.1	0.0	0.7	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	チリソース	7.00	8	0.1	0.0	1.8	2	0.1	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ケチャップ	7.00	8	0.1	0.0	1.9	1	0.0	4	0.01	0.00	1	0.1	0.2
レバーの甘辛炒め	国産豚レバー打ち粉付き　1k	40.00	58	6.8	1.1	4.8	2	4.4	4298	0.12	1.19	7	0.0	0.1
	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
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	にら・葉	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	0.0
	りょくとうもやし	30.00	4	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
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
小松菜のピーナツ和え	こまつな・葉-ゆで	40.00	6	0.6	0.0	1.2	60	0.8	104	0.02	0.02	8	1.0	0.0
	焼き竹輪	5.00	6	0.6	0.1	0.7	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	にんじん・根	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	ピーナツ和えの素(三島)	2.00	10	0.4	0.7	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
キャベツ焼き	キャベツ焼き	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	ミニソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
麦ごはん	米・精白米(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	580.0	847.8	33.3	23.7	120.5	331	7.0	4554.7	0.42	1.67	30	4.3	2.5

2023年9月25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
豚肉の甘辛炒め	豚小間	30.00	55	6.2	3.1	0.1	1	0.2	1	0.27	0.06	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
	はるさめ	5.00	17	0.0	0.0	4.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	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
	こいくちしょうゆ	3.50	2	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5
	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
	合成清酒	1.50	2	0.0	0.0	0.1	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
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
ミニトマト　　1個	ﾄﾏﾄ・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
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	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	白ごまーいり	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	5.00	35	0.1	3.8	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
炊き合わせ	れんこん	15.00	10	0.2	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	3	0.3	0.0
(蓮根　薩摩揚	さつま揚げ	13.00	18	1.6	0.5	1.8	8	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
人参　　)	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	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
	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
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	20.00	36	2.2	1.5	3.1	1	1.2	2	0.00	0.01	0	0.1	0.2
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	605.0	924.5	30.7	28.2	132.2	294.8	3.7	288.4	0.6	0.6	41.2	5.0	2.5

2023年9月26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	40.00	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	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
	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
	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
さつま芋サラダ	さつま芋	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0
	きゅうり	7.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	ぶどう・干しぶどう	3.00	9	0.1	0.0	2.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
	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
小松菜としめじのソテー	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
	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
	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
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
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	592.7	863.3	26.8	25.9	126.7	367	3.8	348.5	0.57	0.53	34	4.9	2.1

2023年9月27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
根菜入り鶏つくね	根菜入り鶏つくねﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	80.00	101	7.4	3.3	9.7	19	0.6	100	0.05	0.06	3	1.5	0.9
	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
スパソテー(玉葱)	マカロニ・スパゲッティ-乾	10.00	38	1.3	0.2	7.2	2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	パセリ・葉-生	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニトマト　　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
いんげんとひじきの和え物	さやいんげん-ゆで	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
	ひじき・ほしひじき	2.00	3	0.2	0.0	1.1	28	1.1	5	0.01	0.02	0	0.9	0.1
	蒸しかまぼこ	4.00	4	0.5	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	鶏卵・全卵-生	5.00	8	0.6	0.5	0.0	3	0.1	8	0.00	0.02	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	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
がんも煮付け	がんもどき	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
	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	0.50	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	0.50	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
豚肉となすの味噌炒め	豚肉	25.00	46	5.1	2.6	0.1	1	0.2	1	0.23	0.05	0	0.0	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
	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
	なす	20.00	4	0.2	0.0	1.0	4	0.1	2	0.01	0.01	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
	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
	みそ	4.00	5	0.3	0.1	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.4
	にんにく・おろし	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが・おろし	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	調合油	1.5	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん風調味料	2.0	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
オレンジ	オレンジ(1/8)	20.0	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)	めし・精白米(水稲)	240.0	403	6.0	0.7	89.0	7	0.2	0	0.05	0.02	0	0.7	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	746.0	880.9	33.6	21.2	134.6	384	3.8	299.6	0.52	0.59	25	6.3	2.9

2023年9月28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
モウカの照り焼き	モウカ	40.00	34	7.6	0.2	0.0	2	0.2	4	0.04	0.04	0	0.0	0.2
	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
かに玉風	鶏卵	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2
	かにかま	10.00	11	1.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	乾ししいたけ-乾	2.00	4	0.4	0.1	1.3	0	0.0	0	0.01	0.03	0	0.8	0.0
	たけのこ・若茎-ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	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	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.70	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	2.00	18	0.0	2.0	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
蒸し南瓜（付け合わせ）	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
五目煮	さつま揚げ	5.00	7	0.6	0.2	0.7	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	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
	れんこん水煮	10.00	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	0.0
	きぬさや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	3	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	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	和風顆粒風味調味料	0.30	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
塩焼きそば	蒸し中華めん	20.00	40	1.1	0.3	7.7	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.1
	豚小間	5.00	7	1.1	0.3	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
	キャベツ	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	中華あじ（顆粒）	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	精製塩	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
揚げえびしゅうまい	鉄腕えびしゅうまい	18.0	35	1.4	1.8	3.3	3	1.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	調合油	1.8	17	0.0	1.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯　240g（定時）	めし・精白米（水稲）	240.0	403	6.0	0.7	89.0	7	0.2	0	0.05	0.02	0	0.7	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	719.7	849.2	33.5	19.7	130.3	299	3.1	352.5	0.33	0.68	28	5.2	2.8

2023年9月29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
ビビンバ(具)	豚・ひき肉	45.0	99	8.4	6.8	0.0	3	0.5	5	0.28	0.10	1	0.0	0.0
	しょうが・おろし	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	にんにく	0.2	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	2.0	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	酒	0.8	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	1.2	5	0.0	0.0	1.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ぜんまい水煮	20.0	4	0.2	0.1	0.8	4	0.1	7	0.00	0.01	0	0.7	0.0
	大豆もやし	20.0	7	0.7	0.3	0.5	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	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
	こまつな	40.0	6	0.6	0.1	1.0	68	1.1	104	0.04	0.05	16	0.8	0.0
	こいくちしょうゆ	2.0	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	ごま油	0.2	2	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごまーいり	3.0	18	0.6	1.6	0.6	36	0.3	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0
	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	コチュジャン	1.5	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.3
蒸し焼き餃子	ぎょうざ-冷凍	30.0	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	3.0	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
豆の中華サラダ	赤えんどう・全粒-ゆで	12.0	18	1.1	0.1	3.0	3	0.3	0	0.03	0.01	0	0.9	0.0
	ひよこまめ-ゆで	10.0	17	1.0	0.3	2.7	5	0.1	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	青えんどう・全粒-ゆで	12.0	18	1.1	0.1	3.0	3	0.3	0	0.03	0.01	0	0.9	0.0
	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・未熟・ﾎｰﾙ-冷凍	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	食塩	0.1	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	穀物酢	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.0	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	1.0	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
なし	なし・日本なし-生	30.0	13	0.1	0.0	3.4	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
ご飯　240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	572.7	841.0	30.4	23.5	122.5	375	4.1	277.7	0.65	0.59	24	6.6	2.5

2023 年 9 月度 栄養価集計表

日にち	曜日	[5A重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06.^脂質	08.^炭水化物	12.^カルシウム	15.^鉄	28.^レチノール当量	36.^ビタミンB1	37.^ビタミンB2	45.^ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	金	620	859	35.5	25.3	117	366	3.4	322	0.42	0.70	24	5.3	2.5
4	月	638	876	32.3	26.8	122	338	3.2	392	0.39	0.64	67	6.0	2.1
5	火	627	805	33.2	22.9	113	359	2.9	313	0.37	0.60	55	5.1	2.5
6	水	600	888	33.5	27.5	123	513	3.0	323	0.69	0.54	21	5.8	2.8
7	木	576	827	33.2	22.3	120	443	5.5	402	0.52	0.77	30	5.5	2.9
8	金	562	869	33.3	27.4	118	387	3.3	261	0.59	0.61	38	5.6	2.9
11	月	670	848	37.4	19.4	126	346	3.2	302	0.48	0.64	40	5.0	2.8
12	火	569	858	27.5	24.6	128	469	3.9	377	0.36	0.53	29	6.8	2.8
13	水	570	837	28.4	22.2	126	323	3.0	166	0.38	0.50	30	4.6	2.0
14	木	582	865	33.7	26.0	120	329	7.7	231	0.37	0.57	30	5.5	2.5
15	金	549	874	29.5	29.1	119	345	3.4	232	0.53	0.62	36	4.5	2.1
18	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
19	火	572	928	28.9	32.1	128	335	3.6	291	0.39	0.57	28	5.5	2.6
20	水	605	854	37.5	23.8	118	348	4.4	330	0.44	0.80	39	6.7	2.5
21	木	590	872	29.2	28.6	121	426	3.7	205	0.47	0.56	66	4.4	2.1
22	金	580	848	33.3	23.7	120	331	7.0	4555	0.42	1.67	30	4.3	2.5
25	月	605	925	30.7	28.2	132	295	3.7	288	0.56	0.58	41	5.0	2.5
26	火	593	863	26.8	25.9	127	367	3.8	348	0.57	0.53	34	4.9	2.1
27	水	746	881	33.6	21.2	135	384	3.8	300	0.52	0.59	25	6.3	2.9
28	木	720	849	33.5	19.7	130	299	3.1	352	0.33	0.68	28	5.2	2.8
29	金	573	841	30.4	23.5	122	375	4.1	278	0.65	0.59	24	6.6	2.5
	---	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0

	合計	12148	17266	641.6	500.4	2464	7377	79.6	10268	9.48	13.30	716	108.6	50.2
	平均	607	863	32.1	25.0	123	369	4.0	513	0.47	0.66	36	5.4	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