

2023年10月4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
鶏肉のおろしポン酢	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
	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
	合成清酒	3.00	3	0.0	0.0	0.2	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
ボイルキャベツ	味ぼん	5.00	3	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	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
イカレー揚げ	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	やりいか	40.00	34	7.0	0.4	0.2	4	0.0	3	0.02	0.01	1	0.0	0.2
	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
	カレー・粉	1.00	4	0.1	0.1	0.6	5	0.3	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
薩摩芋と南瓜のサラダ	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
	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	20.00	17	0.4	0.1	3.7	5	0.1	62	0.01	0.02	7	0.8	0.0
	レーズン	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
肉豆腐	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
	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	5.00	9	1.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	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	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	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	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
刻み昆布の酢の物	刻み昆布	2.00	2	0.1	0.0	0.9	19	0.2	0	0.00	0.01	0	0.8	0.2
	油揚げ	4.00	15	0.7	1.3	0.1	12	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆もやし	15.00	6	0.6	0.2	0.3	3	0.1	0	0.01	0.01	1	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
	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
	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
	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	633.1	909.2	37.1	27.2	123.0	338.5	2.9	285.2	0.42	0.56	36.3	5.4	2.1

2023年10月19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
鶏肉ときのこの	鶏小間	50.00	96	9.8	5.8	0.0	2	0.2	16	0.04	0.05	1	0.0	0.1
オイスター炒め	きくらげ-乾	2.00	3	0.2	0.0	1.4	6	0.7	0	0.00	0.02	0	1.1	0.0
	しめじ・ぶなしめじ-ゆで	20.00	4	0.7	0.1	1.3	0	0.1	0	0.03	0.02	0	1.0	0.0
	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
	カリフラワー	20.00	5	0.5	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.01	11	0.6	0.0
	ブロッコリー	20.00	5	0.7	0.1	0.9	7	0.1	13	0.01	0.02	11	0.7	0.0
	赤ピーマン	10.00	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	9	0.01	0.01	17	0.2	0.0
	かき油	4.00	4	0.3	0.0	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	中華だし	0.20	1	0.0	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
	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
	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	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
根菜サラダ	さといも-冷凍	15.00	11	0.3	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	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
	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
	ごぼう	10.00	6	0.2	0.0	1.4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
	れんこん	10.00	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	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	0.30	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油揚げの酢の物	油揚げ	6.00	23	1.1	2.0	0.2	18	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆もやし	10.00	4	0.4	0.2	0.2	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	こんぶ・刻み昆布	1.50	2	0.1	0.0	0.7	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.2
	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
	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
	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
コキールフライ	コキールフライ	40.00	76	3.1	1.9	11.6	7	0.4	4	0.02	0.01	0	0.6	0.4
	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
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	589.7	875.2	32.1	26.6	124.8	314	3.4	162.0	0.35	0.53	48	7.9	2.5

2023年10月20日 金

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	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	
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
ハムカツ	ぶた・ハム・ロース	40.00	78	6.6	5.6	0.5	4	0.2	0	0.24	0.05	20	0.0	1.0	
	パン粉-乾燥	3.00	11	0.4	0.2	1.9	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	鶏卵・全卵-生	3.00	5	0.4	0.3	0.0	2	0.1	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
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	
	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
ひじきとツナの炒め物	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	ひじき・ほしひじき	3.00	4	0.3	0.0	1.7	42	1.7	8	0.01	0.03	0	1.3	0.1	
	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	
	まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト	7.00	19	1.2	1.5	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	1.50	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	
	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	
	バンサンスー	はるさめ	5.00	17	0.0	0.0	4.2	3	0.0	0	0.00	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	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	48	0.00	0.00	0	0.2	0.0
		酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		さとう	1.00	4	0.0	0.0	1.0	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
こいくちしょうゆ		0.50	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	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	
錦糸玉子		8.00	12	1.0	0.8	0.0	4	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.0	
こんにゃく煮		こんにゃく	40.00	2	0.1	0.0	1.2	30	0.2	0	0.00	0.00	0	1.2	0.0
ご飯 240g(定時)	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	
	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	552.2	822.1	32.9	24.4	113.7	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8	

2023年10月23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
マーボー春雨	はるさめ・緑豆-乾	5.00	17	0.0	0.0	4.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	豚・ひき肉	15.00	33	2.8	2.3	0.0	1	0.2	2	0.09	0.03	0	0.0	0.0
	たけのこ・水煮缶詰	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0
	きくらげ・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	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
	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	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
	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
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
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
切り干し大根煮	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
	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
	えだまめ-冷凍	5.00	8	0.7	0.4	0.5	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	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
わかめとコーンのサラダ	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
	スイートコーン・未熟・ホール-冷凍	10.00	10	0.4	0.2	1.9	0	0.1	1	0.01	0.01	1	0.3	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ドレッシング	4.00	15	0.0	1.4	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白	0.01	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	526.9	875.4	29.4	24.5	130.3	329	3.3	216.6	0.47	0.48	30	6.0	2.9

2023年10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
チキンピカタ	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
	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
まぶす→	薄力粉	2.00	7	0.2	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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
卵液	粉チーズ	1.00	5	0.4	0.3	0.0	13	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	パセリ	0.30	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉(ダマにならないように)	0.40	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
盛り付け時にかける	トマト加工品・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
コーンソテー	スイートコーン・未熟種子・カーネル-冷凍	20.00	20	0.6	0.3	3.9	1	0.0	1	0.02	0.02	1	0.6	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
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ソフトタイプマーガリン	1.00	8	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆サラダ	だいず・水煮	25.00	35	3.2	1.7	1.9	25	0.5	0	0.00	0.01	0	1.7	0.1
	ひじき・ほしひじき	0.50	1	0.1	0.0	0.3	7	0.3	1	0.00	0.01	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
	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
	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
野菜のコンソメ煮	大根・根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	豚・ベーコン・ベーコン	4.00	16	0.5	1.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ブロッコリー	15.00	4	0.5	0.1	0.6	5	0.1	10	0.01	0.01	8	0.6	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	固形コンソメ	0.80	2	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
じゃが芋のカレー炒め	じゃがいも	35.0	27	0.6	0.0	6.2	1	0.1	0	0.03	0.01	12	0.5	0.0
	スライスウインナー	5.0	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	カレー粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	オリーブ油	1.0	9	0.0	1.0	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)	110.0	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	605.0	895.3	34.0	29.5	118.5	323	2.9	306.1	0.36	0.64	35	5.7	2.2

2023年10月31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	
チキン南蛮	鶏・もも、皮つき-生	60.0	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1	
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
	こしょう・混合、粉	0.0	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	4.0	15	0.3	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	調合油	6.0	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	穀物酢	3.0	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	2.0	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
タルタルソース	タルタルソース小袋8g	8.0	52	0.2	5.4	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
スパゲティー(玉葱)	スパゲティー-乾	8.0	30	1.0	0.2	5.8	1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.2	0.0	
	たまねぎ	15.0	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	パセリ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	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	
	食塩	0.3	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	0.0	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	20.0	7	0.9	0.1	1.0	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0.0
野菜ときのこの炒め物	キャベツ	30.0	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	
	にんじん	8.0	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	きのこミックス	20.0	4	0.5	0.1	1.4	1	0.1	0	0.02	0.04	0	0.9	0.0	
	さやえんどう・若ざや	3.0	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	蒸しかまぼこ	5.0	5	0.6	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	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	
	食塩	0.3	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	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	白滝のサラダ(和風)	しらたき	30.0	2	0.1	0.0	0.9	23	0.2	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
		きゅうり	10.0	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
にんじん		5.0	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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	
和風しょうゆドレッシング		5.0	9	0.2	0.5	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
食塩		0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
りんご		りんご	20.0	11	0.0	0.0	2.9	1	0.0	0	0.00	0.00	1	0.3	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	590.4	895.7	29.0	31.5	120.5	319	7.4	221.6	0.34	0.57	46	5.7	2.6	

2023

年

10

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	587	831	31.9	24.1	117	313	3.9	210	0.57	0.61	42	5.0	2.2
3	火	620	857	29.8	23.3	130	338	3.5	201	0.44	0.67	59	5.2	2.4
4	水	633	909	37.1	27.2	123	339	2.9	285	0.42	0.56	36	5.4	2.1
5	木	589	866	33.8	24.4	123	305	2.9	317	0.87	0.66	20	4.2	2.3
6	金	584	817	31.9	23.1	116	331	4.8	2537	0.54	1.10	35	4.5	2.1
9	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
10	火	592	892	27.8	28.7	127	354	3.2	383	0.52	0.55	26	4.3	2.5
11	水	587	888	30.8	28.2	124	561	4.9	290	0.57	0.65	28	5.3	2.4
12	木	547	890	33.8	31.1	113	375	6.7	293	0.32	0.56	29	4.2	2.1
13	金	637	840	38.2	22.6	116	350	3.0	417	0.37	0.59	29	4.1	2.5
16	月	648	897	31.9	26.7	129	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8
17	火	590	862	33.2	23.4	124	346	2.8	287	0.32	0.56	45	5.0	2.0
18	水	559	910	29.0	30.8	126	371	4.9	320	0.67	0.51	34	5.9	2.3
19	木	590	875	32.1	26.6	125	314	3.4	162	0.35	0.53	48	7.9	2.5
20	金	552	822	32.9	24.4	114	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8
23	月	527	875	29.4	24.5	130	329	3.3	217	0.47	0.48	30	6.0	2.9
24	火	580	821	33.1	20.0	124	467	3.0	421	0.36	0.64	38	6.1	2.4
25	水	627	825	28.7	16.7	136	326	3.2	371	0.39	0.53	49	7.6	2.5
26	木	605	895	34.0	29.5	118	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2
27	金	565	886	30.9	22.4	134	387	3.2	239	0.66	0.57	24	4.9	2.0
30	月	590	896	29.0	31.5	120	319	7.4	222	0.34	0.57	46	5.7	2.6
31	火	646	895	40.0	27.1	117	324	3.8	411	0.65	0.82	42	4.6	2.2

	合計	12454	18250	679.1	536.2	2585	7631	84.2	8500	10.17	12.94	782	112.3	49.9
	平均	593	869	32.3	25.5	123	363	4.0	405	0.48	0.62	37	5.3	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