2023年5月1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
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
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
	ｽｲｰﾄｺｰﾝﾎｰﾙｰ冷凍	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、	0.02	0	0.0	0.0	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・ﾎｰﾙ	30.00	6	0.3	0.1	1.3	3	0.1	14	0.02	0.01	3	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
	にんにく	0.20	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
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
	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
	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	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	2.20	2	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	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
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	559.65	850	28.2	27.2	119.9	458	3.2	193	0.33	0.53	32	6.4	2.0

2023年5月2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
ハンバーグ和風おろしソース	ハンバーグ-冷凍	60.00	134	8.0	8.0	7.4	23	1.1	8	0.10	0.14	1	0.0	0.7
	めんつゆ・ストレート	7.00	3	0.2	0.0	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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
ハムチーズピカタ	ﾊﾑﾁｰｽﾞﾋﾟｶﾀ	30.00	59	2.3	4.4	2.2	17	0.3	25	0.01	0.07	13	0.0	0.4
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
	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
	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
海藻ｻﾗﾀﾞ	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－素干し	0.80	1	0.1	0.0	0.4	7	0.0	6	0.00	0.01	0	0.4	0.1
	てんぐさ－素干し	0.80	1	0.1	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.01	0	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
	りょくとうもやし	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
	ドレッシングタイプ和風調味料	3.00	2	0.1	0.0	0.5	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
ほうれん草ｿﾃｰ	ほうれん草	30.00	6	1.0	0.1	0.9	39	0.5	150	0.02	0.05	6	0.9	0.1
	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
	赤パプリカ	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	3	0.00	0.00	5	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	0.10	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
さつまいものレモン煮	さつまいも	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	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
	レモン	2.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	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
	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	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こいくちしょうゆ	0.20	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	585.8	875	28.02	23.7	134.6	364.0	3.6	276.7	0.39	0.65	47.6	5.0	2.9

2023年5月8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
ビビンバ	豚・ひき肉-生	50.00	111	9.3	7.6	0.0	3	0.6	6	0.31	0.11	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	1	0.0	0.0
	にんにく	0.20	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	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	酒	0.50	1	0.0	0.0	0.3	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	1.00	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	15.00	3	0.2	0.1	0.6	3	0.0	5	0.00	0.01	0	0.5	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
	にんじん	13.00	5	0.1	0.0	1.2	4	0.0	99	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	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
	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	0.20	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	3.00	18	0.6	1.6	0.6	36	0.3	0	0.01	0.01	0	0.4	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
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	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	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
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
グレープフルーツ	ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	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	595.4	836.0	30.5	27.2	113.1	397.1	3.9	386.5	0.62	0.60	41.4	5.5	2.1

2023年5月9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
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
ハーフカット30g×2枚	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
スロー	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
チンゲン菜のたまごとじ	チンゲンサイ・葉	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	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
	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
	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
	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
	こいくちしょうゆ	1.30	1	0.1	0.0	0.1	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
ブロッコリーサラダ	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
	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
	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
	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	0.10	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
青のりポテト	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
	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
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	594.1	874	32.1	28.2	118.0	332	2.6	225.6	0.69	0.60	48	4.4	1.7

2023年5月10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
鯖の葱ソースがけ	さば切身60g	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
	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
	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
みじん切り	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
	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
	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
	こいくちしょうゆ	4.50	3	0.3	0.0	0.5	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7
	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
	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
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
レバーのカレー風味ソテー	国産豚レバー打ち粉付き　1k	20.00	26	4.1	0.7	0.5	1	2.6	2600	0.07	0.72	4	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
	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	カレー粉	0.15	1	0.0	0.0	0.1	1	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
	粒マスタード	0.40	1	0.0	0.1	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
ゆかり大根	大根	35.00	9	0.8	0.0	1.9	91	1.1	116	0.03	0.06	19	1.4	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
	ゆかり	0.40	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
小松菜の胡麻和え	こまつな・葉	35.00	5	0.5	0.1	0.8	60	1.0	91	0.03	0.05	14	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
	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
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	568.8	812	32.8	23.4	111.9	424	6.7	2977.9	0.42	1.36	55	4.9	2.3

2023年5月11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
かき揚げ	えび・干しえび	2.00	5	1.0	0.1	0.0	142	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	かぼちゃ	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・2等	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
バンバンジー風	蒸し鶏ほぐし身	30.00	26	5.3	0.4	0.1	1	0.1	2	0.02	0.03	1	0.0	0.3
	きゅうり-生	20.00	3	0.2	0.0	0.6	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.2	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
	胡麻ドレッシング	6.00	32	0.2	3.0	1.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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
野菜ときのこの炒め物	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
	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
	きのこミックス	15.00	3	0.4	0.0	1.1	0	0.0	0	0.02	0.03	0	0.7	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
	蒸しかまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	1	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
	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
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
さつま芋のチーズ和え	さつまいも	35.00	46	0.4	0.1	11.0	14	0.2	1	0.04	0.01	10	0.8	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
	ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ	4.00	19	1.8	1.2	0.1	52	0.0	10	0.00	0.03	0	0.0	0.2
	メープルシロップ	2.50	6	0.0	0.0	1.7	2	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	575.8	872	27.7	25.4	129.4	485	2.4	242.0	0.35	0.51	45	5.1	1.9

2023年5月12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
豆腐の中華煮	絹ごし豆腐	55.00	31	2.7	1.7	1.1	24	0.4	0	0.06	0.02	0	0.2	0.0
	鶏小間	30.00	57	5.9	3.5	0.0	1	0.1	10	0.02	0.03	1	0.0	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	10.00	3	0.1	0.0	0.7	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	チンゲンサイ	15.00	1	0.1	0.0	0.3	15	0.2	26	0.00	0.01	4	0.2	0.0
	しょうが・おろし	0.30	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	0.0	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
	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	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
	鳥がらだし	0.70	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
	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
	水	15.00												
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
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
甘酢和え	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
	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
	焼きちくわ	7.00	8	0.9	0.1	0.9	1	0.1	0	0.00	0.01	0	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
	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
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・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
	ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ	2.00	15	0.0	1.6	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	1.00	4	0.1	0.1	0.7	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
リンゴ缶	りんご・缶詰	30.00	25	0.1	0.0	6.0	1	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	614.9	838.0	28.6	24.2	122.4	324.2	2.7	221.4	0.38	0.54	64.5	3.8	2.4

2023年5月15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
味噌カツ（チキン）	チキンカツ	50.00	120	6.6	7.9	5.6	5	0.2	18	0.03	0.03	1	0.3	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
みそだれ	味噌	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	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	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	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	8.00												
	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
	万ネギ	3.00	1	0.1	0.0	0.2	3	0.0	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0
スロー	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
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
アスパラとポテトのソテー	アスパラガス	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.1	5	0.02	0.02	2	0.3	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
	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
	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
	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	0.30	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
ひじきのチーズサラダ	芽ひじき	3.50	5	0.4	0.0	2.0	49	1.9	9	0.01	0.04	0	1.5	0.1
	胡瓜	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	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
	ハム	3.00	6	0.5	0.4	0.0	0	0.0	0	0.02	0.00	2	0.0	0.1
	ダイスカットチーズ	5.00	17	1.1	1.3	0.1	32	0.0	13	0.00	0.02	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
かつお梅胡瓜	きゅうり	30.00	4	0.3	0.0	0.9	8	0.1	8	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	梅びしお	2.50	5	0.0	0.0	1.2	1	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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	0.30	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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-いり	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	543.7	853.5	25.4	29.8	118.1	366.2	4.0	154	0.34	0.50	37.8	4.6	2.2

2023年5月16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
煮魚(バサ)	バサ	60.00	95	11.0	5.2	0.0	11	0.2	43	0.20	0.06	0	0.0	0.1
	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
	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	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
	しょうが・根茎-生	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
付け合わせ	かぼちゃ(西洋	30.00	27	0.6	0.1	6.2	5	0.2	99	0.02	0.03	13	1.1	0.0
	にんじん・根	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	0.0	136	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	さやいんげん	15.00	3	0.3	0.0	0.8	7	0.1	7	0.01	0.02	1	0.4	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	1.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	顆粒和風味調味料	0.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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	54	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	5.00	35	0.1	3.8	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	さとう	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉団子の甘酢あん	ミートボール8(鉄・Ca)	24.00	42	2.5	2.4	2.6	49	4.7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・ケチャップ	2.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ひよこ豆のバター炒め	ひよこまめ-ゆで	30.00	51	2.9	0.8	8.2	14	0.4	0	0.05	0.02	0	3.5	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
	有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	3	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
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	594.6	851.9	32.7	21.8	126.0	342.5	6.8	425.3	0.50	0.50	26.2	7.0	2.2

2023年5月17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
鶏肉の塩こうじ焼き	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
	塩こうじ　ハナマルキ	5.00	8	0.1	0.0	1.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7
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	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	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
	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	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
	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
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
焼きそば	蒸し中華めん	25.00	50	1.3	0.4	9.6	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.1
	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
	キャベツ-生	15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
	粉末焼きそばソース	1.50	4	0.2	0.0	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	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
小松菜のピーナツ和え	こまつな	35.00	5	0.6	0.0	1.1	53	0.7	91	0.01	0.02	7	0.8	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
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												
みかん缶	温州みかん・缶詰・果肉	30.00	19	0.2	0.0	4.6	2	0.1	10	0.02	0.01	5	0.2	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	595.70	859	34.0	23.2	122.8	567	3.6	283	0.31	0.62	44	4.7	2.8

2023年5月18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
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
豆腐ナゲット	国産野菜の豆腐ナゲット20g	40.00	66	3.3	3.3	5.8	12	0.4	14	0.02	0.01	1	0.0	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
切り干し大根とひじきの胡麻和え	大根・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
	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
	インゲン	8.00	2	0.1	0.0	0.4	4	0.1	4	0.00	0.01	1	0.2	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
	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
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
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	539.7	870.3	29.5	28.2	119.9	366	3.3	271	0.5	0.5	28.9	4.7	1.8

2023年5月19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
ポークピカタ	豚・ロース・脂身つき-生	60.00	158	11.6	11.5	0.1	2	0.2	4	0.41	0.09	1	0.0	0.1
ハーフカット30g×2	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
	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
	鶏卵・全卵-生	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	パセリ	0.50	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
ケチャップ	ケチャップ	10.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	4	0.01	0.01	0	0.1	0.1
粉吹き芋（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
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
小松菜お浸し	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
	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
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
	胡麻ドレッシング	4.00	13	0.1	1.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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
	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	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	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	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
しんじょ煮	木の葉しんじょ	25.00	47	1.7	3.7	1.8	6	0.1	4	0.01	0.01	1	0.2	0.2
	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
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	605.3	877.6	31.6	27.3	121.0	341.1	3.0	396	0.70	0.56	42.9	5.2	1.9

2023年5月22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
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
親子煮	鶏小間	10.00	20	1.6	1.4	0.0	1	0.0	4	0.01	0.02	0	0.0	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
	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
	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
	凍り豆腐	1.00	5	0.5	0.3	0.1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	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
	合成清酒	1.20	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ポテトサラダ（カレー風味）	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
	じゃがいも	35.00	27	0.6	0.0	6.2	1	0.1	0	0.03	0.01	12	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
	コンソメ	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	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	パセリ・乾	0.02	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・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
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
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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	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
	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	1.00	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	572.5	826.5	27.0	21.3	126.9	294	2.6	218.2	0.49	0.56	23	5.0	1.9

2023年5月23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
ぶりのステーキ	ぶり60g	60.00	154	12.8	10.6	0.2	3	0.8	30	0.14	0.22	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
※小麦粉まぶして焼く	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
	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
	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
	ステーキソース　和風おろし	12.00	13	0.4	0.0	2.8	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
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
人参甘煮	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
	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
肉じゃが	豚小間	10.00	22	1.9	1.5	0.0	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0
	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
	こんにゃく・しらたき	6.00	0	0.0	0.0	0.2	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	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
	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
揚げ焼売　　2個	肉シューマイ	32.00	61	3.1	2.5	6.0	10	0.3	3	0.05	0.02	1	0.6	0.4
小松菜と塩昆布のナムル	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
	塩昆布	1.50	2	0.3	0.0	0.6	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
	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
	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	613.8	902.1	35.0	27.2	123.2	369	4.0	461.4	0.55	0.72	31	5.4	2.4

2023年5月24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
鶏肉のから揚げ	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	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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
	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	0.30	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
	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	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	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
キャベツソテー	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	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	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
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・根	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	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
	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
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
オムレツ	ﾐﾆﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ25g（ミヤシタ）	25.00	24	1.4	1.0	2.4	5	0.2	14	0.01	0.05	0	0.0	0.3
ケチャップ	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
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
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	541.8	887.5	29.1	30.0	119.8	329	7.7	309.7	0.31	0.55	23	4.1	2.2

2023年5月25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
生揚げのそぼろ煮	じゃがいも	25.00	19	0.4	0.0	4.4	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.3	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	102	0.01	0.01	1	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
	豚ひき	15.00	27	3.1	1.5	0.0	1	0.1	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0
	生揚げ	50.00	75	5.4	5.7	0.5	120	1.3	0	0.04	0.02	0	0.4	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
	こいくちしょうゆ	7.00	5	0.5	0.0	0.7	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	1.0
	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
	顆粒和風味調味料	0.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	グリーンピース	5.00	5	0.3	0.0	0.9	1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.3	0.0
カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ	60.00	95	2.8	3.8	12.5	26	0.3	144	0.04	0.06	1	0.0	0.4
	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
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
ツナサラダ	ツナ	5.00	4	0.8	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	きゅうり-生	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	カリフラワー	20.00	5	0.6	0.0	1.0	5	0.1	0	0.01	0.02	16	0.6	0.0
	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
	フレンチドレッシング	4.00	15	0.0	1.4	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩こしょう	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
小松菜の煮びたし	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
	油揚げ	2.00	8	0.4	0.7	0.1	6	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
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	641.4	902.7	29.8	28.2	128.3	484	4.6	446.5	0.52	0.59	74	4.4	2.6

2023年5月26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	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	10.00	12	0.2	0.0	2.6	3	0.1	4	0.01	0.01	0	0.2	0.3
豚肉の焼肉風	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
	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
	にんじん・根	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	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	ひらたけ・エリンギ	15.00	4	0.5	0.1	1.1	0	0.0	0	0.02	0.04	0	0.6	0.0
	焼肉のたれ醤油味(ｴﾊﾞﾗ)	7.00	10	0.4	0.1	1.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6
	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
お好み焼き	お好み焼き	30.00	34	1.3	0.7	5.3	8	0.2	10	0.02	0.02	4	0.4	0.1
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
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・全卵ー生	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
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	586.5	855.4	36.6	24.6	117.3	337	2.9	211.3	0.65	0.61	33	4.4	2.5

2023年5月29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-生	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	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・根	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	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
	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
アジフライ	アジフライ	50.00	74	5.8	1.4	9.7	24	0.3	29	0.05	0.05	1	0.0	0.5
	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
ひじきの煮つけ	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・根	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	4.00	15	0.7	1.3	0.1	12	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こまつな・葉	15.00	2	0.2	0.0	0.4	26	0.4	39	0.01	0.02	6	0.3	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
オクラのおかか和え	オクラ-生	25.00	8	0.5	0.1	1.7	23	0.1	14	0.02	0.02	3	1.3	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	1.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
中華ポテト	カリホクぶつ切り大学いも	25.00	46	0.3	1.6	7.8	10	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	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	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	525.5	830.6	25.9	22.2	128.6	402	5.1	327.6	0.41	0.54	22	6.6	1.9

2023年5月30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
すき焼き風煮	豚小間	25.0	37	5.4	1.5	0.1	1	0.2	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0
	はくさい	30.0	4	0.2	0.0	1.0	13	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	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
	根深ねぎ	8.0	2	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
1/10	焼き豆腐	25.0	22	2.0	1.4	0.3	38	0.4	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0
	しらたき	15.0	1	0.0	0.0	0.5	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	しめじ	5.0	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	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
	こいくちしょうゆ	6.0	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	みりん風調味料	3.0	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.0	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	3.0	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
煮卵	鶏卵	25.0	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	1.5	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	0.7	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
フランクフリッター	豚・ソーセージ・フランクフルト	23.0	69	2.9	5.7	1.4	3	0.2	1	0.05	0.03	2	0.0	0.4
	プレミックス粉・てんぷら用	3.0	10	0.2	0.0	2.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	2.3	21	0.0	2.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卯の花和え	うの花（不二製油）	20.0	19	0.6	0.8	2.4	10	0.1	8	0.01	0.01	0	1.0	0.2
	絹さや	10.0	3	0.3	0.0	0.7	4	0.1	5	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	ひじき・ほしひじき	1.0	1	0.1	0.0	0.6	14	0.6	3	0.00	0.01	0	0.4	0.0
	油揚げ	3.0	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	1.0	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
ジャーマンポテト	じゃがいも	30.0	23	0.5	0.0	5.3	1	0.1	0	0.03	0.01	11	0.4	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
	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
	豚・ベーコン・ベーコン	3.0	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	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、粉	0.0	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	590.9	874.1	30.8	28.4	119.3	361	3.5	212.0	0.60	0.61	29	4.6	2.7

2023年5月31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
ポークビーンズ	豚・ひき肉	10.00	22	1.9	1.5	0.0	1	0.1	1	0.06	0.02	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
	えだまめ-冷凍	20.00	32	2.6	1.5	2.1	15	0.5	3	0.06	0.03	5	1.5	0.0
	大豆・国産-ゆで	20.00	36	3.2	1.8	1.9	14	0.4	0	0.04	0.02	0	1.4	0.0
	クラッシュ大豆	3.00	5	0.5	0.3	0.3	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	ケチャップ	8.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	3	0.01	0.01	0	0.1	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	0.01	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	0.20	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中濃ソース	2.00	3	0.0	0.0	0.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
バターコーンコロッ	バターコーンコロッケ	40.00	66	1.8	2.0	10.1	8	0.3	28	0.04	0.02	3	0.0	0.3
	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
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	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	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
ｺﾝﾆｬｸｻﾗﾀﾞ(かまぼ	板こんにゃく	25.00	1	0.0	0.0	0.6	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
	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
	蒸しかまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	青しそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
金平ごぼう	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
	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
	さつま揚げ	8.00	11	1.0	0.3	1.1	5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	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
	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	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.30	3	0.0	0.3	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	581.5	840.8	27.1	25.5	122.1	355	3.3	284.2	0.43	0.49	24	6.8	2.4

2023 年 5 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	月	560	850	28.2	27.2	120	458	3.2	193	0.33	0.53	32	6.4	2.0
2	火	586	875	28.0	23.7	135	364	3.6	277	0.39	0.65	48	5.0	2.9
8	月	595	836	30.5	27.2	113	397	3.9	386	0.62	0.60	41	5.5	2.1
9	火	594	874	32.1	28.2	118	332	2.6	226	0.69	0.60	48	4.4	1.7
10	水	569	812	32.8	23.4	112	424	6.7	2978	0.42	1.36	55	4.9	2.3
11	木	576	872	27.7	25.4	129	485	2.4	242	0.35	0.51	45	5.1	1.9
12	金	615	838	28.6	24.2	122	324	2.7	221	0.38	0.54	64	3.8	2.4
15	月	544	854	25.4	29.8	118	366	4.0	154	0.34	0.50	38	4.6	2.2
16	火	595	852	32.7	21.8	126	342	6.8	425	0.50	0.50	26	7.0	2.2
17	水	596	859	34.0	23.2	123	567	3.6	283	0.31	0.62	44	4.7	2.8
18	木	540	870	29.5	28.2	120	366	3.3	271	0.55	0.49	29	4.7	1.8
19	金	605	878	31.6	27.3	121	341	3.0	396	0.70	0.56	43	5.2	1.9
22	月	573	826	27.0	21.3	127	294	2.6	218	0.49	0.56	23	5.0	1.9
23	火	614	902	35.0	27.2	123	369	4.0	461	0.55	0.72	31	5.4	2.4
24	水	542	887	29.1	30.0	120	329	7.7	310	0.31	0.55	23	4.1	2.2
25	木	641	903	29.8	28.2	128	484	4.6	447	0.52	0.59	74	4.4	2.6
26	金	587	855	36.6	24.6	117	337	2.9	211	0.65	0.61	33	4.4	2.5
29	月	526	831	25.9	22.2	129	402	5.1	328	0.41	0.54	22	6.6	1.9
30	火	591	874	30.8	28.4	119	361	3.5	212	0.60	0.61	29	4.6	2.7
31	水	582	841	27.1	25.5	122	355	3.3	284	0.43	0.49	24	6.8	2.4

	合計	11627	17188	602.4	516.8	2443	7697	79.4	8524	9.54	12.13	773	102.6	44.9
	平均	581	859	30.1	25.8	122	385	4.0	426	0.48	0.61	39	5.1	2.2
定時制	目標		860	13～20%	20～30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5