

2024年10月1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
鶏肉のごま照り焼き	若鶏・もも	80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	2	0.0	0.1
	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	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	2.00	3	0.1	0.0	0.7	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
カットコーン	カットコーン	20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
付)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
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	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	0.01	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
変わり五目豆	だいず・水煮	15.00	21	1.9	1.0	1.2	15	0.3	0	0.00	0.00	0	1.0	0.1
	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
	こんにゃく	10.00	1	0.0	0.0	0.3	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	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
	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	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん・本みりん	1.80	4	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.80	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小松菜としらすの和え物	30.00	5	0.5	0.0	0.9	45	0.6	78	0.01	0.02	6	0.7	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
	いわし・しらす干し-半乾燥品	2.00	4	0.8	0.1	0.0	10	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	めんつゆ・ストレート	2.50	1	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
柿	かき	20.00	12	0.1	0.0	3.2	2	0.0	7	0.01	0.00	14	0.3	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		590.1	862	33.2	23.4	124.2	346	2.8	286.7	0.32	0.56	45	5.0	2.0

2024年10月2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
酢豚	豚もも角切り	45.00	131	8.2	10.2	0.1	1	0.1	3	0.35	0.06	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
	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	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	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
	たけのこ・水煮	10.00	2	0.3	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	じゃがいも	15.00	11	0.2	0.0	2.6	0	0.1	0	0.01	0.00	5	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
	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
	乾しいたけ・乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	パインアップル・缶詰	15.00	13	0.1	0.0	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0
	生姜	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	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	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
	車糖・三温糖	4.00	15	0.0	0.0	3.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ケチャップ	2.60	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
春巻き	春巻き35(鉄・食物繊維・亜鉛)	35.00	64	1.4	2.4	10.3	5	1.6	16	0.02	0.01	2	2.0	0.4
	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
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	1.00	1	0.1	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	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
高野豆腐煮	高野豆腐	4.50	24	2.2	1.5	0.3	30	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	1.20	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
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	553.31	894	28.0	29.5	125.5	369	4.9	320	0.63	0.51	34	5.8	2.3

2024年10月3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	62. ^A 食物繊維総量	63. ^A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
具入り卵焼き	鶏卵	45.00	68	5.5	4.6	0.1	23	0.8	68	0.03	0.19	0	0.0	0.2
	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
	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
	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
	きぬさや	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	乾しいたけ-乾	0.50	1	0.1	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	車糖・上白糖	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	1.00	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
鯖の塩こうじ焼き	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
	さば	40.00	81	8.3	4.8	0.1	4	0.4	10	0.06	0.11	0	0.0	0.2
	塩こうじ ハナマルキ	3.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
付)蒸し南瓜	かぼちゃ	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	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
レンコンのはさみ揚げ	レンコンのはさみ揚げ	30.00	42	1.7	1.3	5.6	3	0.1	24	0.01	0.01	2	0.4	0.2
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵の花和え	うの花(不二製油)	20.00	19	0.6	0.8	2.4	10	0.1	8	0.01	0.01	0	1.0	0.2
	ごぼう	8.00	5	0.1	0.0	1.1	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	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
	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	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
	白菜のゆかり和え	40.00	6	0.3	0.0	1.3	17	0.1	3	0.01	0.01	8	0.5	0.0
	ゆかり	0.50	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
麦ごはん	米・精白米(水稻)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
合計		566.1	870	33.15	27.8	116.9	331.3	3.6	344.8	0.34	0.74	24.9	6.3	2.5

2024年10月4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	
生揚げのそぼろ煮	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	
	にんじん	20.00	7	0.1	0.0	1.8	5	0.0	136	0.01	0.01	1	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	
	豚ひき	13.00	24	2.7	1.3	0.0	1	0.1	1	0.12	0.03	0	0.0	0.0	
	生揚げ	60.00	90	6.4	6.8	0.5	144	1.6	0	0.04	0.02	0	0.4	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	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	
	かつおだし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	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	
花野菜サラダ	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	
	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	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	
	食塩	0.35	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	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	
	青梗菜ソテー	鶏小間	7.00	13	1.4	0.8	0.0	0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	チンゲンサイ	40.00	5	0.4	0.0	1.0	48	0.3	88	0.01	0.02	6	0.6	0.0	
	きくらげ・あらげ-乾	0.70	1	0.0	0.0	0.6	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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	0.30	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		
ロールキャベツ煮	ロールキャベツ40g	40.00	78	3.0	4.1	7.2	6	2.7	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4	
	固形コンソメ	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
中華ポテト	カリホクぶつ切り大学いも	20.00	37	0.2	1.3	6.2	8	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	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	

2024年10月7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
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
ポイルキャベツ	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
ひじきとツナの炒め物	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
春雨の中華和え	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
	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

2024年10月8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
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・根	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
	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
わかめとコーンのサラダ	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	1.50	2	0.3	0.1	0.6	12	0.1	2	0.00	0.00	0	0.5	0.4
	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	0.10	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
	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)	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	526.3	875	29.3	24.5	130.1	324	3.2	215.8	0.47	0.48	30	5.8	2.7

2024年10月9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
白身魚のムニエル	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
	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	0.01	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	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	有塩バター	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0	0.0	5	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
いんげんソテー	いんげん	35.00	9	0.6	0.1	1.9	20	0.2	17	0.02	0.04	2	0.9	0.0
	ホールコーン	5.00	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	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
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
南瓜のクリーム煮	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
	かぼちゃ(西洋)ー冷凍	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0
	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
	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
	ホールコーン	8.00	8	0.2	0.1	1.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
チーズ	普通牛乳	10.00	7	0.3	0.4	0.5	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	明治 キンケイ ホワイトルウ	5.00	22	0.2	0.9	3.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	ビピビ鉄分・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
	麦ごはん	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	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		580.2	821.0	33.1	20.0	123.5	466.9	3.0	421.3	0.36	0.64	38.4	6.1	2.4

2024年10月10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
豆腐ハンバーグ和風おろしソース	新豆腐野菜ハンバーグ	80.00	122	7.9	5.4	9.8	24	0.7	56	0.08	0.06	1	1.6	1.0
	めんつゆ・ストレート	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
スパソテー	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	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
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
あさりとかんものみそ炒め	がんもどきSS	20.00	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	凍り豆腐(そぼろ)	2.50	13	1.2	0.8	0.1	17	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
※がんも壊れないように	あさり水煮	10.00	11	2.0	0.2	0.2	11	3.8	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1
あとまぜで	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
	長ねぎ	6.00	2	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	23	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	しょうが	0.70	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
	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
	味噌	3.00	6	0.4	0.2	0.7	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4
	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
	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
	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
ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう	40.00	10	1.0	0.2	1.6	28	0.4	180	0.02	0.04	8	1.4	0.0
	焼き竹輪	10.00	12	1.2	0.2	1.4	2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	かつお・削り節	1.00	4	0.8	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.01	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
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
みかん缶	温州みかん・缶詰・果肉	20.00	13	0.1	0.0	3.1	2	0.1	7	0.01	0.00	3	0.1	0.0

2024年10月11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
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	・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	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	35.00	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	5.00	16	0.7	1.4	0.2	0	0.0	0	0.01	0.01	1	0.0	0.1
	カレー粉	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	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
	オリーブ油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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	605.03	895	34.0	29.5	118.5	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2

2024年10月15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	
揚げ魚のおろし煮	タラ切り身	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2	
	しょうが・おろし	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	大根・おろし	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	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	0.80	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	車糖・三温糖	0.60	2	0.0	0.0	0.6	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	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆腐ステーキ	水	10.00													
	豆腐のふわふわ寄せ(野口)	40.00	35	7.1	0.5	0.1	1	0.1	2	0.02	0.04	1	0.0	0.4	
	やきとりのたれ(エハ)	3.00	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
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	
	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	
	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	
	ほうれん草サラダ	ほうれんそう	40.00	8	0.9	0.2	1.2	20	0.8	140	0.04	0.08	14	1.1	0.0
		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
	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	
	しめじ・ぶなしめじ・ゆで	7.00	1	0.2	0.0	0.5	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0	
	フレンチ白クリームドレッシング(SSK)	5.00	19	0.0	1.8	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
エビボールのチリソース煮	えびボール(鉄・Ca)	30.00	50	3.4	2.0	4.1	41	0.5	1	0.01	0.01	1	0.1	0.5	
	葉ねぎ・葉・生	5.00	2	0.1	0.0	0.4	3	0.0	8	0.00	0.00	2	0.1	0.0	
	チリペッパーソース	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	トマト加工品・トマトソース	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	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	

2024年10月16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	
きのこのドライカレー	豚・ひき肉	30.00	66	5.6	4.5	0.0	2	0.3	4	0.19	0.07	1	0.0	0.0	
	凍り豆腐	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
	たまねぎ	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
	れんこん(ダイス)	15.00	10	0.3	0.0	2.3	3	0.1	0	0.02	0.00	7	0.3	0.0	
きのこミックス 20g	生しいたけ・ゆで	5.00	1	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	しめじ・ぶなしめじ・ゆで	5.00	1	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	
	マッシュルーム・水煮	10.00	1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.02	0	0.3	0.1	
	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	
	グラタン風コロッケ	グラタン風コロッケ(エビ入)ふたは	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	
ゴマ酢和え	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	
	きゅうり	10.00	1	0.1	0.0	0.3	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	34	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1	
	白ごまーいり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	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	1.10	4	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
オレンジ	オレンジ(1/8)	20.00	8	0.2	0.0	2.0	4	0.1	2	0.02	0.01	8	0.2	0.0	
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
											</				

2024年10月17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
すき焼き風煮	豚小間	25.00	37	5.4	1.5	0.1	1	0.2	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0
	はくさい	30.00	4	0.2	0.0	1.0	13	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	根深ねぎ	8.00	2	0.0	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	焼き豆腐	25.00	22	2.0	1.4	0.3	38	0.4	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0
	しらたき	15.00	1	0.0	0.0	0.5	11	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	しめじ	10.00	2	0.3	0.1	0.5	0	0.0	0	0.02	0.02	1	0.4	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
	こいくちしょうゆ	6.00	4	0.5	0.0	0.6	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9
	みりん風調味料	3.00	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	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	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ゆで卵	鶏卵・全卵-生	25.00	38	3.1	2.6	0.1	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.0	0.1
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
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	5.00	10	0.8	0.7	0.1	1	0.0	0	0.03	0.01	3	0.0	0.1
	ダイスカットチーズ	6.00	20	1.4	1.6	0.1	38	0.0	16	0.00	0.02	0	0.0	0.2
	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
うぐいす豆煮	うぐいす豆	10.00	25	0.6	0.1	5.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2

2024年10月18日 金

献立名(基本)	[5A 食品名]	[5A 重量]	02. 5A エネルギー	04. 5A たんぱく質	06. 5A 脂質	08. 5A 炭水化物	12. 5A カルシウム	15. 5A 鉄	28. 5A レチノール当量	36. 5A ビタミンB1	37. 5A ビタミンB2	45. 5A ビタミンC	52. 5A 食物繊維総量	53. 5A 食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鶏肉のレモン醤油揚げ	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
	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
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
※後で絡める ※	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
※	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
※	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
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
もやしの海苔ごまあえ	大豆もやし	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	8.00	3	0.0	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	はくさい	20.00	3	0.2	0.0	0.6	9	0.1	2	0.01	0.01	4	0.3	0.0
	きざみのり	0.50	1	0.2	0.0	0.2	1	0.1	12	0.00	0.01	1	0.2	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
	ごま-すり	0.50	3	0.1	0.3	0.1	6	0.0	0	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
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	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
	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
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	546.9	844.8	27.1	26.5	119.8	298	2.1	307.6	0.30	0.54	30	5.3	1.7

2024年10月21日 月

[illegible]

2024年10月22日 火

[illegible]

2024年10月23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
	味ぽん	5.00	3	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
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
イカレー揚げ	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
	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
薩摩芋と南瓜のサラダ	さつまい	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
	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
肉豆腐	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	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
刻み昆布の酢の物	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
	ご飯 240g(定時)	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
	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	633.1	909.2	37.1	27.2	123.0	339	2.9	285.2	0.42	0.56	36	5.4	2.1

2024年10月24日 木

[illegible]

2024年10月25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
煮魚(バス)	バス	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・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
付け合わせ	にんじん	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	20.00	5	0.4	0.0	1.0	10	0.1	10	0.01	0.02	2	0.5	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
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
小松菜のソテー	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
	豚・ソーセージ・ウインナー	7.00	22	0.9	2.0	0.2	0	0.1	0	0.02	0.01	1	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
	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
レバーの甘辛炒め	国産豚レバー打ち粉付き 1k	20.00	29	3.4	0.6	2.4	1	2.2	2149	0.06	0.60	4	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	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	20.00	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稻)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦・押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2

2024年10月28日 月

[illegible]

2024年10月29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
鶏肉ときのこの オイスター炒め	鶏小間	50.0	96	9.8	5.8	0.0	2	0.2	16	0.04	0.05	1	0.0	0.1
	きくらげ-乾	2.0	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	20.0	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	1.0	2	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0
	たまねぎ	15.0	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	20.0	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	20.0	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	10.0	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	9	0.01	0.01	17	0.2	0.0
	かき油	4.0	4	0.3	0.0	0.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
	中華だし	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
根菜サラダ	食塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0	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
	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
	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
	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
	さといも-冷凍	15.0	11	0.3	0.0	2.4	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0
	きゅうり-生	10.0	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	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	ごぼう	10.0	6	0.2	0.0	1.4	5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
	れんこん	10.0	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	0.0
油揚げの酢の物	マヨネーズ・全卵型	4.0	28	0.1	3.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	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
	油揚げ	6.0	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	10.0	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	1.5	2	0.1	0.0	0.7	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.2
	にんじん	5.0	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	酢	2.5	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	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	2.0	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	40.0	76	3.1	1.9	11.6	7	0.4	4	0.02	0.01	0	0.6	0.4
	調合油	4.0	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)	110.0	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	589.7	875.2	32.1	26.6	124.8	314	3.4	162.0	0.35	0.53	48	7.9	2.5

2024年10月30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
回鍋肉	豚肉	45.00	118	8.7	8.6	0.1	2	0.1	3	0.31	0.07	0	0.0	0.0
	キャベツ	40.00	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	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
	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
	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
	揚げ出し豆腐	40.00	31	2.0	1.4	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
あん	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
	大根・おろし	15.00	3	0.1	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	えのきたけ	7.00	2	0.2	0.0	0.5	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	0.65												
	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	0.15	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.06	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	片栗粉	0.30	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	10.00												
	はるさめ	4.00	14	0.0	0.0	3.4	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
バンサンスー	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	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
	海鮮焼売	30.00	52	1.9	2.2	5.8	5	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	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
	キャベツの塩昆布	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	塩昆布	1.00	1	0.2	0.0	0.4	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	ご飯 240g(定時)	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	625.1	885.4	30.1	28.8	121.3	301	2.1	224.0	0.56	0.51	36	4.1	2.3

2024年10月31日 木

献立名(基本)	[5A.食品名]	[5A.重量]	02.*エネルギー	04.*たんぱく質	06.*脂質	08.*炭水化物	12.*カルシウム	15.*鉄	28.*レチノール当量	36.*ビタミンB1	37.*ビタミンB2	45.*ビタミンC	52.*食物繊維総量	53.*食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
チキン南蛮	鶏・もも、皮つき-生	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
	塩	0.50	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	0.01	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	4.00	15	0.3	0.1	3.0	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
	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
	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	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スパソテー(玉葱)	スパゲッティー乾	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	0.25	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	20.00	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	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	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	20.00	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	3.00	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
白滝のサラダ(和風)	しらたき	30.00	2	0.1	0.0	0.9	23	0.2	0	0.00	0.00	0	0.9	0.0
	きゅうり	10.00	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
	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
	和風しょうゆドレッシング(SSK)	5.00	9	0.2	0.5	0.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
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
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

2024

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
1	火	590	862	33.2	23.4	124	346	2.8	287	0.32	0.56	45	5.0	2.0
2	水	553	894	28.0	29.5	126	369	4.9	320	0.63	0.51	34	5.8	2.3
3	水	566	870	33.2	27.8	117	331	3.6	345	0.34	0.74	25	6.3	2.5
4	金	648	897	31.9	26.7	129	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8
7	月	552	822	32.9	24.4	114	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8
8	火	526	875	29.3	24.5	130	324	3.2	216	0.47	0.48	30	5.8	2.7
9	水	580	821	33.1	20.0	124	467	3.0	421	0.36	0.64	38	6.1	2.4
10	木	628	877	35.3	22.1	130	396	7.7	357	0.41	0.54	48	6.4	2.8
11	金	605	895	34.0	29.5	118	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2
14	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
15	火	637	840	38.2	22.6	116	350	3.0	417	0.37	0.59	29	4.1	2.5
16	水	592	892	27.8	28.7	127	354	3.2	383	0.52	0.55	26	4.3	2.5
17	木	587	888	30.8	28.2	124	561	4.9	290	0.57	0.65	28	5.3	2.4
18	金	547	845	27.1	26.5	120	298	2.1	308	0.30	0.54	30	5.3	1.7
21	月	587	831	31.9	24.1	117	313	3.9	210	0.57	0.61	42	5.0	2.2
22	火	620	857	29.8	23.3	130	338	3.5	201	0.44	0.67	59	5.2	2.4
23	水	633	909	37.1	27.2	123	339	2.9	285	0.42	0.56	36	5.4	2.1
24	木	589	866	33.8	24.4	123	305	2.9	317	0.87	0.66	20	4.2	2.3
25	金	584	817	31.9	23.1	116	331	4.8	2537	0.54	1.10	35	4.5	2.1
28	月	565	886	30.9	22.4	134	387	3.2	239	0.66	0.57	24	4.9	2.0
29	火	590	875	32.1	26.6	125	314	3.4	162	0.35	0.53	48	7.9	2.5
30	水	625	885	30.1	28.8	121	301	2.1	224	0.56	0.51	36	4.1	2.3
31	木	582	844	28.8	26.0	120	319	7.4	222	0.34	0.57	46	5.7	2.4

	合計	12986	19048	701.1	559.8	2706	7926	86.0	8657	10.38	13.36	801	117.8	52.1
	平均	590	866	31.9	25.4	123	360	3.9	394	0.47	0.61	36	5.4	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