

2025年9月2日 火

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鯖の竜田揚げ	鯖	40.00	71	8.0	3.9	0.0	5	0.3	5	0.04	0.14	0	0.0	0.1
	しょうが・おろし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	2.00	7	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	3.00	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豚肉柳川風	豚肉	15.00	32	2.8	2.2	0.0	1	0.1	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
	ごぼう	20.00	12	0.3	0.0	2.7	10	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0
	鶏卵	20.00	30	2.5	2.1	0.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.0	0.1
	スナッフえんどう	5.00	2	0.1	0.0	0.5	2	0.0	2	0.01	0.00	2	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	4.00	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いんげんソテー	いんげん	30.00	8	0.5	0.1	1.7	17	0.2	14	0.02	0.03	2	0.8	0.0
	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
甘酢和え	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	人参	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	焼きちくわ	8.00	10	1.0	0.2	1.1	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2
	車糖・三温糖	3.00	11	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	酢	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
人参とツナの炒め物	もやし	20.00	7	0.7	0.3	0.5	5	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0
	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.01	0.01	1	0.4	0.0
	まぐろ・缶詰水煮	8.00	6	1.3	0.1	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
巾着煮	五目巾着	20.00	46	3.1	3.6	0.3	54	0.7	0	0.01	0.01	0	0.3	0.1
	こいくちしょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	合成清酒	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みりん・本みりん	0.70	2	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稻)	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	620.0	859	35.55	25.3	117.0	366.5	3.4	322.3	0.42	0.70	23.5	5.3	2.5

2025年9月4日 木

献立名(基本)	[5A食品名]	[5A重量]	02. [△] エネルギー	04. [△] たんぱく質	06. [△] 脂質	08. [△] 炭水化物	12. [△] カルシウム	15. [△] 鉄	28. [△] レチノール当量	36. [△] ビタミンB1	37. [△] ビタミンB2	45. [△] ビタミンC	52. [△] 食物繊維総量	53. [△] 食塩相当量	
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
モウカの照り焼き	モウカ	40.00	34	7.6	0.2	0.0	2	0.2	4	0.04	0.04	0	0.0	0.2	
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
	みりん風調味料	2.00	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
かに玉風	鶏卵	40.00	60	4.9	4.1	0.1	20	0.7	60	0.02	0.17	0	0.0	0.2	
	かにかま	10.00	11	1.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	乾しいたけ-乾	2.00	4	0.4	0.1	1.3	0	0.0	0	0.01	0.03	0	0.8	0.0	
	たけのこ・若茎-ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0	
	長ネギ	5.00	1	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
	中華だし	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	車糖・三温糖	0.70	3	0.0	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	調合油	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	あん	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華だし	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	片栗粉	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	穀物酢	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
蒸しかぼちゃ(付け合わせ)	かぼちゃ(西洋)-冷凍	30.00	25	0.7	0.1	5.6	8	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0	
五目煮	さつま揚げ	5.00	7	0.6	0.2	0.7	3	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1	
	大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0	
	れんこん水煮	10.00	7	0.1	0.0	1.6	2	0.0	0	0.01	0.00	2	0.2	0.0	
	きぬさや	5.00	2	0.2	0.0	0.4	2	0.0	2	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
	こいくちしょうゆ	1.80	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	和風顆粒風味調味料	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	塩焼きそば	蒸し中華めん	20.00	40	1.1	0.3	7.7	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.1
		豚小間	5.00	7	1.1	0.3	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
キャベツ		15.00	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0	
にんじん		5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
中華あじ(顆粒)		0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
精製塩		0.25	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
こしょう・白、粉		0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
揚げえびしゅうまい	鉄腕えびしゅうまい	18.00	35	1.4	1.8	3.3	3	1.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
	調合油	1.80	17	0.0	1.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
ご飯 240g(定時)	めし・精白米(水稻)	240.00	403	6.0	0.7	89.0	7	0.2	0	0.05	0.02	0	0.7	0.0	
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
	合計	719.5	848.7	33.4	19.7	130.3	298.8	3.1	352.5	0.33	0.68	28.0	5.2	2.7	

2025年9月10日 水

献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 炭水化物	12. ^A カルシウム	15. ^A 鉄	28. ^A レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52. ^A 食物繊維総量	53. ^A 食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
白身魚のマリネ	すけとうだら	60.00	47	10.9	0.1	0.1	25	0.2	34	0.04	0.08	0	0.0	0.2
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉	3.00	11	0.3	0.1	2.2	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	調合油	6.00	55	0.0	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	青ピーマン	5.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0
	穀物酢	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
食塩		0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ミニトマト 1個	ミニマト	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
肉豆腐	絹ごし豆腐	40.00	22	2.0	1.2	0.8	17	0.3	0	0.04	0.02	0	0.1	0.0
	鶏・ひき肉	8.00	13	1.7	0.7	0.0	1	0.1	3	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	チンゲン菜のソテー	チンゲンサイ	40.00	4	0.2	0.0	0.8	40	0.4	68	0.01	0.03	10	0.5
	スライスウインナー	6.00	19	0.8	1.7	0.2	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ソフトタイプマーガリン	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	精製塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	こしょう・白、粉	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミモザサラダ	ブロッコリー	35.00	9	1.2	0.1	1.5	12	0.2	22	0.02	0.03	19	1.3	0.0
	鶏卵	10.00	15	1.2	1.0	0.0	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0
	食塩	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
麦ごはん	米・精白米(水稻)	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	626.7	805	33.2	22.9	112.7	359	2.9	313.4	0.37	0.60	55	5.1	2.5

2025年9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
麻婆豆腐	絹ごし豆腐	50.00	28	2.5	1.5	1.0	22	0.4	0	0.05	0.02	0	0.2	0.0
	豚・ひき肉	5.00	11	0.9	0.8	0.0	0	0.1	1	0.03	0.01	0	0.0	0.0
	凍り豆腐(きざみ)	4.00	21	2.0	1.3	0.2	26	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	長ネギ	7.00	2	0.0	0.0	0.5	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	きくらげ-乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	グリーンピース-冷凍	4.00	4	0.2	0.0	0.7	1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	しょうがおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにくおろし	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トウバンジャン	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米みそ・淡色辛みそ	2.00	4	0.3	0.1	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	1.00	3	0.0	0.0	0.8	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
春雨サラダ(フレンチ)	はるさめ・緑豆-乾	7.00	24	0.0	0.0	5.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	豚・ハム・プレス	5.00	6	0.8	0.2	0.2	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1
	きゅうり	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	7.00	3	0.0	0.0	0.6	2	0.0	53	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	フレンチドレッシング	5.00	20	0.0	2.1	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	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
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
蒸し茄子の生姜醤油	なす-ゆで	30.00	6	0.3	0.0	1.4	6	0.1	2	0.01	0.01	0	0.6	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	しょうが・おろし	0.80	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白身魚フライ	白身魚フライ50g	50.00	78	6.3	1.1	10.6	9	0.2	11	0.03	0.05	0	0.5	0.2
	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ブロッコリー	ブロッコリー	15.00	5	0.6	0.1	0.8	6	0.2	10	0.02	0.03	18	0.7	0.0
みかん缶	温州みかん・缶詰・果肉	18.00	12	0.1	0.0	2.8	1	0.1	6	0.01	0.00	3	0.1	0.0
ご飯 240g(定時)	米・精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	570.4	836.7	28.4	22.2	126.2	323	3.0	165.6	0.38	0.50	30	4.6	2.0

2025年9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	
豚肉としめじのバターボン酢炒め	豚小間	40.0	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0	
	しめじ・ぶなしめじ	20.0	4	0.5	0.1	1.0	0	0.1	0	0.03	0.03	1	0.7	0.0	
	たまねぎ	10.0	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	こねぎ	5.0	1	0.1	0.0	0.3	5	0.1	10	0.00	0.01	2	0.1	0.0	
	有塩バター	1.8	13	0.0	1.5	0.0	0	0.0	9	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	味ぼん	6.0	4	0.3	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
竹輪の二色揚げ	焼き竹輪	25.0	30	3.1	0.5	3.4	4	0.3	0	0.01	0.02	0	0.0	0.5	
	薄力粉・2等	4.0	15	0.4	0.1	3.0	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	千切り紅生姜	3.0	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
	あおのり・素干し	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
ベーコンと大豆のトマト煮	豚・ベーコン・ベーコン	8.0	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	20.0	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1	
	トマト・缶詰・カット	20.0	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	0.3	0.0	
	たまねぎ	15.0	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	にんにく・おろし	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	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	
	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	
	オリーブ油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	人参のマリネサラダ	にんじん	20.0	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
		キャベツ	15.0	3	0.2	0.0	0.8	6	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0
たまねぎ		8.0	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		5.0	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		5.0	15	0.1	0.0	4.0	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
食塩		0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
穀物酢		2.5	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
車糖・三温糖		2.5	10	0.0	0.0	2.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	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	
干しえびの佃煮		えび・干しえび	3.0	7	1.5	0.1	0.0	213	0.5	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1
	合成清酒	2.0	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	1.0	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	
	水	9.0													
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	574.9	870.7	33.1	27.3	119.2	504	2.9	261.8	0.68	0.53	20	4.8	2.6	

2025

年

9

月度

栄養価集計表

日にち	曜日	[^{5A} 重量] (g)	^{02A} エネルギー kcal	^{04A} たんぱく質 g	^{06A} 脂質 g	^{08A} 炭水化 物 g	^{12A} カルシウム mg	^{15A} 鉄 mg	^{28A} レチノール当 量 μg	^{36A} ビタミンB1 mg	^{37A} ビタミンB2 mg	^{45A} ビタミンC mg	^{52A} 食物繊維総 量 g	^{53A} 食塩相当量 g
1	月	593	863	26.8	25.9	127	367	3.8	348	0.57	0.53	34	4.9	2.1
2	火	620	859	35.5	25.3	117	366	3.4	322	0.42	0.70	24	5.3	2.5
3	水	743	874	33.5	21.2	133	383	3.8	300	0.52	0.59	25	6.3	2.7
4	木	719	849	33.4	19.7	130	299	3.1	352	0.33	0.68	28	5.2	2.7
5	金	573	841	30.4	23.5	122	375	4.1	278	0.65	0.59	24	6.6	2.5
8	月	605	925	30.7	28.2	132	295	3.7	288	0.56	0.58	41	5.0	2.5
9	火	638	876	32.3	26.8	122	338	3.2	392	0.39	0.64	67	6.0	2.1
10	水	627	805	33.2	22.9	113	359	2.9	313	0.37	0.60	55	5.1	2.5
11	木	576	827	33.2	22.3	120	443	5.5	402	0.52	0.77	30	5.5	2.8
12	金	561	869	33.3	27.4	118	387	3.2	261	0.59	0.61	38	5.6	2.7
15	月	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
16	火	567	857	27.5	24.6	127	468	3.9	376	0.36	0.53	28	6.7	2.8
17	水	570	837	28.4	22.2	126	323	3.0	166	0.38	0.50	30	4.6	2.0
18	木	585	868	33.7	26.0	121	329	7.7	233	0.38	0.57	30	5.6	2.6
19	金	666	843	37.3	19.4	125	345	3.1	300	0.48	0.64	40	4.9	2.6
22	月	549	874	29.5	29.1	119	345	3.4	232	0.53	0.62	36	4.5	2.1
23	火	0	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
24	水	569	888	28.8	28.0	127	335	3.6	290	0.39	0.57	28	5.5	2.5
25	木	564	846	34.9	24.4	117	329	4.5	2075	0.53	1.01	24	4.1	2.7
26	金	575	871	33.1	27.3	119	504	2.9	262	0.68	0.53	20	4.8	2.6
29	月	595	890	34.3	26.1	124	355	3.2	347	0.66	0.72	28	4.9	2.7
30	火	605	854	37.5	23.8	118	348	4.4	330	0.44	0.80	39	6.7	2.5

	合計	12101	17215	647.5	494.3	2457	7293	76.4	7867	9.76	12.78	671	107.8	50.3
	平均	605	861	32.4	24.7	123	365	3.8	393	0.49	0.64	34	5.4	2.5
	定時制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5