

2025年10月1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
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	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

2025年10月6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
ボイルキャベツ	酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	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
	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	3.00	4	0.3	0.0	1.7	42	1.7	8	0.01	0.03	0	1.3	0.1
春雨の中華和え	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
	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
こんにゃく煮	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	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
ご飯 240g(定時)	みりん・本みりん	1.00	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
	牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	552.2	822.1	32.9	24.4	113.7	361.2	4.0	239.0	0.50	0.64	38.4	4.6	2.8

2025年10月10日 金

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
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	ホールコーン	20.00	20	0.6	0.3	3.9	1	0.0	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	こしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ソフトタイプマーガリン	1.00	8	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大豆サラダ	だいず・水煮	25.00	35	3.2	1.7	1.9	25	0.5	0	0.00	0.01	0	1.7	0.1
	ひじき・ほしひじき	0.50	1	0.1	0.0	0.3	7	0.3	1	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	きゅうり	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	コーン	5.00	5	0.1	0.1	1.0	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	マヨネーズ	3.00	21	0.0	2.3	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
野菜のコンソメ煮	大根・根	30.00	5	0.2	0.0	1.2	7	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	豚・ベーコン・ベーコン	4.00	16	0.5	1.6	0.0	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1
	ブロッコリー	15.00	4	0.5	0.1	0.6	5	0.1	10	0.01	0.01	8	0.6	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	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	605.0	895	34.0	29.5	118.5	323	2.9	306.1	0.36	0.64	35	5.7	2.2

2025年10月16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 シネロール当量	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	揚げだし豆腐	40.00	31	2.0	1.4	2.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
あん	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												
バンサンスー	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
	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	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
キャベツの塩昆布あえ	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
	塩昆布	1.0	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)	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	625.1	885.4	30.1	28.8	121.3	301.1	2.1	224	0.56	0.51	36.4	4.1	2.3

2025年10月17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	
チキン南蛮	とりもも	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1	
	塩	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	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	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物	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	
	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	
	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	
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	
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	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	582.4	844.2	28.8	26.0	120.0	319	7.4	221.6	0.34	0.57	46	5.7	2.4	

2025年10月22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
ポイルキャベツ	味ぼん	5.00	3	0.2	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	キャベツ	30.00	7	0.4	0.1	1.6	13	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0
	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	40.00	34	7.0	0.4	0.2	4	0.0	3	0.02	0.01	1	0.0	0.2
さつま芋と南瓜のサラダ	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
	さつま芋	25.00	33	0.3	0.1	7.9	10	0.2	1	0.03	0.01	7	0.6	0.0
肉豆腐	南瓜	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
	ごしょう・白、粉	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹ごし豆腐	35.00	20	1.7	1.1	0.7	15	0.3	0	0.04	0.01	0	0.1	0.0
	豚小間	5.00	9	1.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.05	0.01	0	0.0	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	0.9	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
刻み昆布の酢の物	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
ご飯 240g(定時)	大豆もやし	15.00	6	0.6	0.2	0.3	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	0.0
	人参	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	酢	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	米・精白米(水稻)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
	牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	633.1	909.2	37.1	27.2	123.0	338.5	2.9	285.2	0.42	0.56	36.3	5.4	2.1

2025

年

10

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	水	553	894	28.0	29.5	126	369	4.9	320	0.63	0.51	34	5.8	2.3
2	木	566	870	33.2	27.8	117	331	3.6	345	0.34	0.74	25	6.3	2.5
3	金	648	897	31.9	26.7	129	500	6.5	373	0.46	0.51	48	6.1	2.8
6	月	552	822	32.9	24.4	114	361	4.0	239	0.50	0.64	38	4.6	2.8
7	火	526	875	29.3	24.5	130	324	3.2	216	0.47	0.48	30	5.8	2.7
8	水	580	821	33.1	20.0	124	467	3.0	421	0.36	0.64	38	6.1	2.4
9	木	628	877	35.3	22.1	130	396	7.7	357	0.41	0.54	48	6.4	2.8
10	金	605	895	34.0	29.5	118	323	2.9	306	0.36	0.64	35	5.7	2.2
13	月													
14	火	565	886	30.9	22.4	134	387	3.2	239	0.66	0.57	24	4.9	2.0
15	水	590	875	32.1	26.6	125	314	3.4	162	0.35	0.53	48	7.9	2.5
16	木	625	885	30.1	28.8	121	301	2.1	224	0.56	0.51	36	4.1	2.3
17	金	582	844	28.8	26.0	120	319	7.4	222	0.34	0.57	46	5.7	2.4
20	月	587	831	31.9	24.1	117	313	3.9	210	0.57	0.61	42	5.0	2.2
21	火	620	857	29.8	23.3	130	338	3.5	201	0.44	0.67	59	5.2	2.4
22	水	633	909	37.1	27.2	123	339	2.9	285	0.42	0.56	36	5.4	2.1
23	木	583	841	33.1	22.6	122	298	2.7	292	0.84	0.64	18	4.2	2.2
24	金	576	809	33.0	22.3	115	329	4.4	2202	0.53	1.00	34	4.5	2.6
27	月	590	862	33.2	23.4	124	346	2.8	287	0.32	0.56	45	5.0	2.0
28	火	637	840	38.2	22.6	116	350	3.0	417	0.37	0.59	29	4.1	2.5
29	水	592	892	27.8	28.7	127	354	3.2	383	0.52	0.55	26	4.3	2.5
30	木	587	888	30.8	28.2	124	561	4.9	290	0.57	0.65	28	5.3	2.4
31	金	547	845	27.1	26.5	120	298	2.1	308	0.30	0.54	30	5.3	1.7

	合計	12973	19016	701.4	557.1	2704	7917	85.4	8298	10.34	13.24	798	117.8	52.5
	平均	590	864	31.9	25.3	123	360	3.9	377	0.47	0.60	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