

2025年12月1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
てりやきハンバーグ	サンランチハンバーグ	60.00	76	5.5	2.5	7.3	14	0.5	75	0.04	0.04	2	1.1	0.7
	やきとりのたれ(エバラ)	4.00	7	0.2	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
フランクフリッター	フランクフルト	23.00	69	2.9	5.7	1.4	3	0.2	1	0.05	0.03	2	0.0	0.4
	薄力粉	5.00	18	0.4	0.1	3.8	1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	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
衣	ベーキングパウダー	0.15	0	0.0	0.0	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	7.50												
	調合油(衣用)	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	調合油(揚げ用)	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
粉吹き芋	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
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
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
	ごぼう	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
	さやえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.2	1	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	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	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
蒟蒻と筍の酢味噌和え	こんにゃく・白	20.00	1	0.0	0.0	0.6	15	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	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
	たけのこ・ゆで	15.00	5	0.5	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.5	0.0
	米みそ・甘みそ	3.00	7	0.3	0.1	1.1	2	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
	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
玉子焼き	厚焼きたまご	25.00	38	2.7	2.3	1.6	11	0.4	28	0.01	0.08	0	0.0	0.3
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	615.9	869.2	28.6	24.2	130.1	323.0	2.9	277.0	0.36	0.57	26.9	5.7	2.8

2025年12月2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
ビビンバ(具)	豚・ひき肉	45.00	99	8.4	6.8	0.0	3	0.5	5	0.28	0.10	1	0.0	0.0
	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	酒	0.80	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	1.20	5	0.0	0.0	1.2	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
	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
	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
	こまつな	35.00	5	0.5	0.1	0.8	60	1.0	91	0.03	0.05	14	0.7	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	2.00	12	0.4	1.1	0.4	24	0.2	0	0.01	0.00	0	0.3	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
	コチュジャン	1.50	4	0.1	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チヂミ	チヂミ40g	40.00	45	1.7	0.9	7.1	11	0.2	13	0.02	0.03	5	0.5	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
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
豆とじゃが芋のサラダ	ひよこまめ-ゆで	10.00	17	1.0	0.3	2.7	5	0.1	0	0.02	0.01	0	1.2	0.0
	レッドキドニー	10.00	15	0.9	0.1	2.5	3	0.2	0	0.03	0.01	0	0.8	0.0
	えだまめ-冷凍	8.00	13	1.0	0.6	0.8	6	0.2	1	0.02	0.01	2	0.6	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
	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
	マヨネーズ	6.00	42	0.1	4.5	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
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
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

2025年12月3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
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	4.00	37	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
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	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	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
	凍り豆腐細切り	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	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
	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
	切り干し大根の胡麻炒め	4.00	11	0.2	0.0	2.7	22	0.4	0	0.01	0.01	0	0.8	0.0
	きくらげ-乾	0.50	1	0.0	0.0	0.4	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	こまつな	15.00	2	0.2	0.0	0.4	26	0.4	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0
甘酢和え	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-いり	1.00	6	0.2	0.5	0.2	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	みりん・本みりん	1.30	3	0.0	0.0	0.6	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	0.30	1	0.0	0.0	0.3	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
	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
かぼちゃ焼売	かぼちゃしゅうまい26g	26.00	47	1.5	2.3	5.1	6	0.1	1	0.02	0.01	2	0.4	0.4
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	552.40	870	33.5	26.9	117.8	369	3.7	259	0.32	0.72	27	4.7	2.4

2025年12月4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
豚肉柳川風	豚肉	20.00	43	3.7	2.9	0.0	1	0.1	1	0.13	0.05	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	20.00	7	0.2	0.0	1.8	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
	鶏卵	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	0	0.0	0.1
	スナッペンどう	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	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
	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
タラのポテト焼き	タラ切り身40g	40.00	32	7.2	0.1	0.0	16	0.2	22	0.03	0.06	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
	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
	乾燥マッシュポテト	4.00	14	0.3	0.0	3.3	1	0.1	0	0.01	0.00	0	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
ベーコンと大豆のトマト煮 大豆 多	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
	大豆・水煮	20.00	28	2.6	1.3	1.5	20	0.4	0	0.00	0.00	0	1.4	0.1
	ダイスカットトマト缶	20.00	4	0.2	0.0	0.9	2	0.1	9	0.01	0.01	2	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
	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
いんげんサラダ	さやいんげん	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
	ぶどう・干しぶどう	2.00	6	0.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.00	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	0.20	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
竹輪の煮付け	焼き竹輪1/6×2	16.00	19	2.0	0.3	2.2	2	0.2	0	0.01	0.01	0	0.0	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
	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	1.00	1	0.0	0.0	0.1	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		596.9	876	36.45	26.7	117.6	332.8	3.2	181.2	0.46	0.67	13.3	5.4	2.4

2025年12月5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
蒸し鶏ゴマダレかけ	鶏もも肉		80.00	160	13.0	11.2	0.0	4	0.3	31	0.06	0.14	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
下処理用⇒	酒		2.00	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごまみそ	すりごま		1.50	9	0.3	0.8	0.3	18	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0
	味噌		6.00	12	0.8	0.4	1.3	6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.3	0.7
	砂糖		3.00	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	酢		4.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ボイルキャベツ	キャベツ		35.00	8	0.5	0.1	1.8	15	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	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
筍のおかか和え	たけのこ・水煮		30.00	7	0.8	0.1	1.2	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	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
	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
	みりん		0.80	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ハムとコーンのサラダ	豚・ハム・プレス		8.00	9	1.2	0.4	0.3	1	0.1	0	0.04	0.01	3	0.0	0.2
	ホールコーン		20.00	19	0.7	0.3	3.7	1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.6	0.0
	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		1.80	2	0.3	0.1	0.8	15	0.1	3	0.00	0.00	0	0.6	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		0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ほうれん草ソテー	ほうれん草		35.00	7	1.2	0.1	1.1	46	0.6	175	0.02	0.05	7	1.1	0.1
	赤ピーマン		7.00	2	0.1	0.0	0.5	0	0.0	6	0.00	0.01	12	0.1	0.0
	調合油		0.20	2	0.0	0.2	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
	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
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

2025年12月8日 月

[illegible]

2025年12月9日 火

[illegible]

2025年12月10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	
かに玉風	鶏卵	35.00	53	4.3	3.6	0.1	18	0.6	53	0.02	0.15	0	0.0	0.1	
	かにかまフレーク	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・ゆで	10.00	3	0.4	0.0	0.6	2	0.0	0	0.00	0.01	1	0.3	0.0	
	根深ねぎ	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	
すき焼きフライ	すき焼き風フライ50g(ヤヨイ)	50.00	93	3.1	2.3	14.7	10	0.3	1	0.03	0.01	3	0.9	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	
春雨サラダ(きくらげ入り)	はるさめ・緑豆-乾	6.00	21	0.0	0.0	5.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	きくらげ-乾	2.00	3	0.2	0.0	1.4	6	0.7	0	0.00	0.02	0	1.1	0.0	
	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	
	豚・ハム・プレス	3.00	4	0.5	0.1	0.1	0	0.0	0	0.02	0.01	1	0.0	0.1	
	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	
	ごま油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	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	
	めんつゆ・三倍濃厚	3.00	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
	茄子の鍋しぎ焼き	なす	30.00	7	0.3	0.0	1.5	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0.7	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
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	
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	
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	
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		2.00	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こいくちしょうゆ		0.70	0	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
もろこし天煮		もろこし天(煮)	30.00	41	2.6	1.3	4.7	11	0.4	2	0.05	0.02	4	1.1	0.4
		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	0.30	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	0.80	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	0.50	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	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	
	合計	551.2	899	28.2	25.8	134.4	302	3.4	141.7	0.38	0.62	18	6.3	2.8	

2025年12月11日 木

[illegible]

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
クリームコロッケ(ホタテ入り)	クリームコロッケ(ホタテ入り)	50.00	80	2.4	3.2	10.5	22	0.3	120	0.03	0.05	1	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
さけ塩焼き	しろさけ・塩ざけ(切り身)	30.00	60	6.7	3.3	0.0	5	0.1	7	0.04	0.05	0	0.0	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
レバー炒め	焼きレバー(味付け)	20.00	36	4.7	0.8	2.3	1	1.8	1820	0.05	0.50	3	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
	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
卵の花和え	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
	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
	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
	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
	こいくちしょうゆ	0.80	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
鶏肉と大豆の煮物	鶏小間	10.00	19	2.0	1.2	0.0	0	0.0	3	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	さつま揚げ(短冊5mm厚)	10.00	14	1.3	0.4	1.4	6	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	大根(いちょう切5mm厚)	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
	人参(いちょう切り)	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	大豆水煮	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
	長葱(小口)	4.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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
	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
				</										

2025年12月15日 月

[illegible]

2025年12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
マーボー春雨	はるさめ・緑豆	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	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・きくらげー乾	1.00	2	0.1	0.0	0.7	3	0.4	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	にんじん	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	青ピーマン	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
メンチカツ	メンチカツ・フライ用-冷凍	60.00	118	5.9	4.3	13.8	19	1.0	22	0.08	0.08	1	0.0	0.7
	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
ひじきと高野豆腐の煮もの	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	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	凍り豆腐 細切り	3.00	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	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
	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	1.80	7	0.0	0.0	1.8	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
青梗菜胡麻和え	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
	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
	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
	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
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
パイン缶	パインアップル・缶詰	30.00	25	0.1	0.0	6.1	2	0.1	0	0.02	0.00	2	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

2025年12月17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
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
棒餃子	棒餃子(野菜)20g	20.00	39	1.4	1.6	4.8	6	0.2	3	0.02	0.02	1	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
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
ポテトサラダ	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
	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
	小魚と大豆のごまからめ	かたくちいわし・煮干し	6.00	20	3.9	0.4	0.0	132	1.1	0	0.01	0.01	0	0.0
	大豆・水煮缶詰	10.00	14	1.3	0.7	0.8	10	0.2	0	0.00	0.00	0	0.7	0.1
	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
	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
	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	1.00	1	0.1	0.0	0.1	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
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
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

2025年12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
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
スパンテー(玉葱)	マカロニ・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
五目旨煮	生揚げ	28.00	42	3.0	3.2	0.3	67	0.7	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
	鶏小間	5.00	5	1.1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	ごぼう	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	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
	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
	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
	かつおだし	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜のマリネ	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
	カリフラワー	15.00	4	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01	0.01	8	0.5	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
	黄ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	1	0.00	0.00	12	0.1	0.0
	赤ピーマン	8.00	2	0.1	0.0	0.6	1	0.0	7	0.00	0.01	14	0.1	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	0.80	3	0.0	0.0	0.8	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
	穀物酢	0.80	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン・果汁	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	1.20	1	0.1	0.0	0.1	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
肉団子	KS肉団子	30.00	58	2.7	2.7	5.5	5	0.2	5	0.02	0.02	0	0.3	0.5
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	553.5	855.0	29.8	22.7	128.3	343	2.7	179.6	0.31	0.48	52	4.5	2.2

2025年12月19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
鶏肉と豆のチリソース	鶏小間	60.00	70	11.3	2.3	0.0	3	0.4	11	0.05	0.13	2	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
	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	6.00	20	0.0	0.0	4.9	1	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
	大豆・水煮	15.00	21	1.9	1.0	1.2	15	0.3	0	0.00	0.00	0	1.0	0.1
	青ピーマン	10.00	2	0.1	0.0	0.5	1	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	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
	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
	にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	0.10	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
	トウバンジャン	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	チリパウダー	0.10	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	4.50	17	0.0	0.0	4.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	5.00	5	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・ケチャップ	16.00	19	0.3	0.0	4.4	3	0.1	9	0.01	0.01	1	0.3	0.5
	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
	水	30.00												
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
にんじんコロッケ	ほかほかおひさまころっけ(にんじ)	30.00	34	1.1	0.3	7.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	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
小松菜とあさりのソテー	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
	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
	ポイルむきあさり	7.00	8	1.4	0.2	0.1	8	2.6	0	0.00	0.01	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
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	633.8	890.5	33.6	25.5	125.9	340.6	5.8	232	0.29	0.60	40.9	4.9	2.7

2025年12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	
さわらの西京焼き	さわら	60.00	106	12.1	5.8	0.1	8	0.5	7	0.05	0.21	0	0.0	0.1	
	みそ	6.00	8	0.5	0.2	1.0	3	0.1	0	0.00	0.02	0	0.2	0.6	
	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	
	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	
	酒	1.50	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
付け合わせ	さやいんげん	25.00	6	0.5	0.0	1.3	12	0.2	12	0.02	0.03	2	0.6	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	
	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・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	
	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	
	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	
肉野菜炒め	若鶏・もも	15.00	30	2.4	2.1	0.0	1	0.1	6	0.01	0.03	0	0.0	0.0	
	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	
	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	
	きくらげ	0.50	1	0.0	0.0	0.4	2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.3	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	
	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	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	1.50	1	0.1	0.0	0.2	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	
	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	
	ごぼうの胡麻和え	ごぼう	30.00	17	0.5	0.1	4.1	14	0.2	0	0.01	0.01	0	1.8	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
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	
かぼちゃのいとこ煮	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	
	あずき・ゆで小豆缶詰	10.0	22	0.4	0.0	4.9	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
	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	
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	

2025年12月23日 火

[illegible]

2025年12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	
回鍋肉	豚肉	30.00	79	5.8	5.8	0.1	1	0.1	2	0.21	0.05	0	0.0	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	
	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	
	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	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	
	みりん風調味料	1.50	3	0.0	0.0	0.8	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	
	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	
	ハリハリ春巻(30g)	パリパリ春巻き	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	
切り干し大根煮	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	
	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	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	
	青菜のナムル	チンゲンサイ・葉	45.00	5	0.4	0.0	1.1	54	0.3	99	0.01	0.02	7	0.7	0.0
		しめじ・ぶなしめじ	10.00	2	0.3	0.0	0.7	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.5	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	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	白すりごま	0.80	5	0.2	0.4	0.1	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	すりおろしにんにく	0.20	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
煮卵	鶏卵	25.00	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	1.50	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	0.70	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みかん	みかん	15.00	7	0.1	0.0	1.8	3	0.0	13	0.02	0.00	5	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	
								</							

2025年12月25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
フライドチキン	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
	しょうが・おろし	1.70	1	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	1.70	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
下味	こいくちしょうゆ	1.40	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	食塩	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	こしょう・白、粉	0.05	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	フライドチキンスパイス	3.00	11	0.4	0.2	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉・薄力粉混ぜる 肉にまんべんなくまぶしてあげる	片栗粉	3.00	10	0.0	0.0	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	薄力粉	3.00	11	0.2	0.1	2.3	1	0.0	0	0.00	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
ハッシュドポーク	豚小間	15.00	32	2.8	2.2	0.0	1	0.1	1	0.10	0.03	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	10.00	4	0.1	0.0	0.9	3	0.0	76	0.01	0.00	0	0.3	0.0
	にんにく	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根サラダ	ハヤシルウ	5.00	26	0.3	1.7	2.4	2	0.1	5	0.01	0.00	0	0.1	0.5
	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	8.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	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
	QP ノンオイルドレッシング香味料	5.00	3	0.1	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ブロッコリーのスープ煮	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
	コンソメ	0.40	1	0.0	0.0	0.2	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
	食塩	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	水	10.00												
ひよこ豆のソテー	ひよこまめ-ゆで	15.00	26	1.4	0.4	4.1	7	0.2	0	0.02	0.01	0	1.7	0.0
	調合油	0.10	1	0.0	0.1	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
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		556.0	859.6	30.7	28.1	115.2	277.1	2.0	209.1	0.42	0.58	53.8	5.3	2.4

2025

年

12

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.ステロール当 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	月	616	869	28.6	24.2	130	323	2.9	277	0.36	0.57	27	5.7	2.8
2	火	565	860	29.3	26.7	121	355	3.7	257	0.62	0.58	34	6.2	2.1
3	水	552	870	33.5	26.9	118	369	3.7	259	0.32	0.72	27	4.7	2.4
4	木	597	876	36.4	26.7	118	333	3.2	181	0.46	0.67	13	5.4	2.4
5	金	576	820	33.8	24.4	112	372	8.2	359	0.38	0.63	44	5.4	2.6
8	月	587	844	30.0	23.4	124	359	3.0	253	0.70	0.54	43	6.1	2.6
9	火	581	863	31.5	26.8	119	313	2.4	295	0.35	0.53	37	3.9	1.9
10	水	551	899	28.2	25.8	134	302	3.4	142	0.38	0.62	18	6.3	2.8
11	木	560	816	35.5	18.8	122	339	7.4	197	0.63	0.55	37	5.2	2.2
12	金	545	861	33.9	26.2	118	324	4.4	2125	0.35	1.00	14	3.9	2.9
15	月	546	863	28.5	26.8	123	361	3.9	212	0.57	0.57	22	5.1	2.2
16	火	562	908	28.4	27.0	134	398	5.3	358	0.43	0.56	20	5.0	2.7
17	水	602	866	33.3	24.6	124	485	4.2	202	0.57	0.61	34	4.9	2.6
18	木	553	855	29.8	22.7	128	343	2.7	180	0.31	0.48	52	4.5	2.2
19	金	634	890	33.6	25.5	126	341	5.8	232	0.29	0.60	41	4.9	2.7
22	月	571	831	34.3	20.2	123	338	3.0	238	0.31	0.68	33	6.2	2.3
23	火	610	860	31.6	27.8	116	333	5.5	375	0.55	0.56	46	4.5	2.7
24	水	583	865	30.3	27.7	119	421	3.5	369	0.52	0.59	27	5.0	2.2
25	木	556	860	30.7	28.1	115	277	2.0	209	0.42	0.58	54	5.3	2.4

	合計	10945	16378	601.0	480.3	2323	6685	78.2	6720	8.50	11.64	622	98.2	46.7
	平均	576	862	31.6	25.3	122	352	4.1	354	0.45	0.61	33	5.2	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