4), 1, 22 (44; 1,)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04. [^] たんぱく質	06. ^A 脂質	08.^炭水化物	12 ^カルシウム	15. ^A 鉄	28 ^1 -チノール当景	36 ⁴ ピタミンB1	37. [^] ビタミンB2	45. [^] ビタミンC	52 ^含物繊維料器	53.^食塩相当量
献立名(基本)	L ZHI II J	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μд	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	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

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	00 4 - 4 11 +*	04. [^] たんぱく質	06 AIE質	00 4岩水化物	12.^カルシウム	15. ^A 鉄		26 At A 2 2 . D 1	37. [^] ビタミンB2	45 AL AS 1.0	CO. A. C. Stramenton W.	ro Advicto v B
献立名(基本)	[展開行]	(g)	kcal	04. /こんはく貝 g	00. 脂貝 g	08. 灰水16物 g	mg	ng mg	28.プレチノール当宝	36. ピタミンBT mg	37. ピタミンB2 mg	#5. ピタミンじ mg	52. 貨物繊維総重 g	53. 良堪相当重 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
ミニ醬油	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
		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	564.9	860.3	29.3	26.7	120.7	355	3.7	257	0.62	0.58	34	6.2	2.1

2025年12月3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. 4脂質	08. 人炭水化物	12.^カルシウム	15. [^] 鉄	28. ヘレチノール当量	36. [^] ビタミンB1	37. [^] ビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
鯖の竜田揚げ	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
	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
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
	酉 乍	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(水稲)	100.00	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	大麦·押麦	10.00	34	0.6	0.1	7.8	2	0.1	0	0.01	0.00	0	1.0	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	552.40	870	33.5	26.9	117.8	369	3.7	259	0.32	0.72	27	4.7	2.4

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	OS ^A 만점	08. ^A 炭水化物	10 A+ 11 3 -+ 1	15. [^] 鉄		36. [^] ビタミンB1	37. ^A ビタミンB2	45 AL A.	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
献立名(基本)	[展開右]	(g)	kcal	04. 7:んぱく資 g	00. 胎貝 g	08. 灰水化物 g	mg	ng mg	28.プレチノール当量 <i>μ</i> g	mg	mg	#5. ピタミンじ mg	52. 貨物繊維総量 g	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
11/2017 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 1	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
	スナップえんどう	3.00	1	0.1	0.0	0.3	1	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	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
	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	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

	F 54 A D 4 3	r5A == = 1	Ι.	Ι.	A A DE SE		Ι.	L A A.	ı	Ι.	Ι.	l	ı	Γ.
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質		08. ⁴ 炭水化物		15. ^A 鉄		36. [^] ビタミンB1	37. [^] ビタミンB2			53.^食塩相当量
蒸し鶏ゴマダレかけ	鶏もも肉	80.00	160	13.0	g 11.2	0.0	mg 4	mg 0.3	μg	mg 0.06	mg 0.14	mg	0.0	g 0.1
<u> 然し続すくプレがけ</u>	しょうが・おろし	1.00	0			0.0	0	0.0	31 0	0.00	0.14	0	0.0	
下加 理 田 →	酒	2.00	2	0.0	0.0		0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
下処理用⇒					0.0	0.1								
ごまみそタレ	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
18 / 11 day 18 18 18	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
# a la 1 4 5 5	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		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ト・レッシンク	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
	A = 1		0.65	00.5	0.4	1115	0.55		0.50	0.65	0.00			
	合計	575.7	820	33.8	24.4	111.9	372	8.2	359.2	0.38	0.63	44	5.4	2.6

	I	-5A		1	Ant- ==	Ι.					Ι.			
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]		04.^たんぱく質		08. ⁴ 炭水化物								53.^食塩相当量
区上山	07: L. V.	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚カツ	豚カツ	80.00	142	12.7	3.7	13.4	7	0.6	2	0.44	0.10	1	0.6	0.6
	調合油	8.00	74	0.0	8.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ミニソース	中濃ソース	3.00	4	0.0	0.0	0.9	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
チンゲン菜のソテー	チンゲン菜	40.00	4	0.2	0.0	8.0	40	0.4	68	0.01	0.03	10	0.5	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	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	ト マ ト •ミニトマト	15.00	4	0.2	0.0	1.1	2	0.1	12	0.01	0.01	5	0.2	0.0
花野菜サラダ	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
	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
	チルドドレッシングコーン(ケンコー)	5.00	16	0.1	1.5	0.7	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
刻み昆布煮	刻み昆布	4.00	4	0.2	0.0	1.8	38	0.3	0	0.01	0.01	0	1.6	0.4
	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
	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
	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	1.50	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
ふろふき大根	大根	40.00	7	0.2	0.0	1.6	10	0.1	0	0.01	0.00	5	0.6	0.0
15: 515: C X K	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
	みりん・本みりん	3.00	7	0.0	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	ごま-いり	0.60	4	0.0	0.3	0.1	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.00	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
1 70	日起1元	200.00	100	0.0	7.0	0.0		0.0	,,,	0.00	0.01		0.0	0.2
	<u> </u>	E00.7	0.4.4	00.0	00.4	1040	050	0.0	050.0	0.70	0.54	40	0.1	0.0
	合計	586.7	844	30.0	23.4	124.2	359	3.0	252.8	0.70	0.54	43	6.1	2.6

	[^{5A} 食品名]	r5A ≥ = □ 1			oo Austr	4		I - AAH	I		I			
献立名(基本)	[技師名]	[^{5A} 重量] (g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	06. 脂頁 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. [*] カルシウム mg	15. [^] 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36. ⁴ ビタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ヒタミンC mg	52. ^A 食物繊維総量	53. [^] 食塩相当量 g
鶏肉のガーリックペッパー焼き	学 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	60.00	120	9.7	8.4	0.0	3	0.2	23	0.04	0.11	2	0.0	0.1
知らのカ ファー・アー かと	ガーリックペッパーオイルソース	3.00	19	0.3	1.7	0.6	0	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
スパゲッティナポリタン	たまねぎ	5.00	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
スパノフノイノホリブン	青ピーマン	3.00	1	0.0	0.0	0.4	0	0.0	1	0.00	0.00	2	0.1	0.0
	豚・ベーコン	3.00	12	0.0	1.2	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	にんにく・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
	スパゲッティー乾	13.00	49	1.7	0.0	9.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	有塩バター	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	ケチャップ	5.50	7	0.1	0.0	1.5	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	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
	食塩	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
人参と厚揚げの炒め物		20.00	7	0.7	0.3	0.5	5	0.0	0	0.02	0.00	1	0.5	0.0
7 12 CIT 101 1 47 10 67 10	にんじん	15.00	6	0.1	0.0	1.4	4	0.0	114	0.02	0.01	1	0.4	0.0
	生揚げ	10.00	15	1.1	1.1	0.1	24	0.3	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	こまつな	12.00	2	0.2	0.0	0.4	18	0.3	31	0.00	0.01	3	0.3	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	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
ロールキャベツ煮	ロールキャベツ40g	40.00	22	1.4	0.6	2.9	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
ブロッコリーサラダ		30.00	8	1.1	0.1	1.3	10	0.2	19	0.02	0.03	16	1.1	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
	かに風味かまぼこ	5.00	5	0.6	0.0	0.5	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	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
みかん	温州みかん・じょうのう	25.00	12	0.2	0.0	3.0	5	0.1	21	0.03	0.01	8	0.3	0.0
	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	581.11	863	31.5	26.8	119.2	313	2.4	295	0.35	0.53	37	3.9	1.9

		r5A-=====			o o Ant se	A		AA4	1				1	
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質	06. [^] 脂質		12.^カルシウム		 			45. [^] ビタミンC		53. 4食塩相当量
かに玉風	鶏卵	(g) 35.00	53	4.3	3.6	0.1	mg 18	mg 0.6	μg 53	mg 0.02	mg 0.15	mg O	0.0	0.1
カバー工風	かにかまフレーク	10.00	11	1.1	0.0	1.6	1	0.0	0	0.02	0.00	0	0.0	0.1
	乾ししいたけ-乾	2.00	4	0.4	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	0.2
	たけのこ・ゆで	10.00	3	0.4		0.6	2	0.0	0	0.01	0.03	1	0.8	0.0
	根深ねぎ		1		0.0						0.00	1		0.0
		5.00 0.50	0	0.0	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00		0.1	0.0
	中華だし			0.0	0.0	0.0		0.0	0	0.00		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
00-074///	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(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
1 70	合計	551.2	899	28.2	25.8	134.4	302	3.4		0.38	0.62	18	6.3	2.8
		JJ1.Z	099	20.2	20.0	104.4	302	0.4	141./	0.56	0.02	10	0.3	2.0

	r 5A ♦ □ Æ 3	r5A - = 1			oo Ant ee			4 - AA4	ı			1 4.4	l	Ι.
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]		04.^たんぱく質			12.^カルシウム		+			45. [^] ピタミンC		
三座ュー ナ	三座のこれこれませ	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豆腐ステーキ	豆腐のふわふわ寄せ	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(エバラ)	3.00	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
豚肉の豆板醤炒め		40.00	73	8.2	4.1	0.1	2	0.3	2	0.36	0.08	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
	にら	5.00	1	0.1	0.0	0.2	2	0.0	15	0.00	0.01	1	0.1	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
	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
	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
	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	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	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	調合油	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	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
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
オクラのおかか和え		20.00	6	0.4	0.0	1.3	18	0.1	11	0.02	0.02	2	1.0	0.0
	かつお・削り節	0.50	2	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めんつゆ・三倍濃厚	1.00	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
肉団子の甘酢あん	ミートボール8(鉄・Ca)	24.00	42	2.5	2.4	2.6	49	4.7	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
P 4 E 1 0	こいくちしょうゆ	0.75	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	穀物酢	1.50	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	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマト加工品・ケチャップ	1.50	2	0.0	0.0	0.4	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
うずら豆煮	うずら豆煮	20.00	48	1.1	0.0	10.6	4	0.5	0	0.00	0.00	0	1.1	0.0
ブチラ <u>エ点</u> ご飯 240g(定時)		110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	227	0.9	78	0.03	0.02	2	0.0	0.0
T 16	日処十九	200.00	130	0.0	7.0	9.9	221	0.0	//	0.00	0.51		0.0	0.2
	合計	559.9	816.1	35.5	18.8	122.0	338.8	7.4	197.4	0.63	0.55	37.3	5.2	2.2

2025年12月12日 金

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]		41 / 12/88	06. [^] 脂質	00 A 44 1. 11. 44-		1 E A&#</th><th>Ι.</th><th> A. *</th><th> A. * 6</th><th>45 A1 * 43</th><th></th><th></th></tr><tr><th>献立名(基本)</th><td> 艮茄石 」</td><td>(g)</td><td>02.[^]エネルギー kcal</td><td>04.^たんぱく質</td><td></td><td></td><td>12.[^]カルシウム mg</td><td>15. 欽 mg</td><td>28.プレチノール当量 <i>μ</i> g</td><td>36. ヒタミンB1 mg</td><td>37. ピタミンB2 mg</td><td>45.[^]ビタミンC mg</td><td></td><td>53.^食塩相当量</td></tr><tr><th>クリー ムコロッケ (ホタテ 入り)</th><th>クリームコロッケ(ホタテ入り)</th><th>50.00</th><th>80</th><th>g 2.4</th><th>3.2</th><th>g 10.5</th><th>22</th><th>0.3</th><th>120</th><th>0.03</th><th>0.05</th><th>111g</th><th>0.0</th><th>0.4</th></tr><tr><th>,, ===,,(ii),(ii)</th><th>調合油</th><th>5.00</th><th>46</th><th>0.0</th><th>5.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th>さけ塩焼き</th><th>しろさけ・塩ざけ(切り身)</th><th>30.00</th><th>60</th><th>6.7</th><th>3.3</th><th>0.0</th><th>5</th><th>0.0</th><th>7</th><th>0.04</th><th>0.05</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.5</th></tr><tr><th></th><th>食塩</th><th>0.20</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.2</th></tr><tr><th>レバー炒め</th><th>焼きレバー(味付け)</th><th>20.00</th><th>36</th><th>4.7</th><th>0.8</th><th>2.3</th><th>1</th><th>1.8</th><th>1820</th><th>0.05</th><th>0.50</th><th>3</th><th>0.0</th><th>0.3</th></tr><tr><th>2</th><th>ICB (MAIN)</th><th>5.00</th><th>1</th><th>0.1</th><th>0.0</th><th>0.2</th><th>2</th><th>0.0</th><th>15</th><th>0.00</th><th>0.01</th><th>1</th><th>0.1</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>りょくとうもやし</th><th>20.00</th><th>3</th><th>0.3</th><th>0.0</th><th>0.5</th><th>2</th><th>0.1</th><th>0</th><th>0.01</th><th>0.01</th><th>2</th><th>0.3</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>調合油</th><th>1.00</th><th>9</th><th>0.0</th><th>1.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>食塩</th><th>0.30</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.3</th></tr><tr><th></th><th>こしょう・白、粉</th><th>0.01</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th>卯の花和え</th><th>うの花(不二製油)</th><th>20.00</th><th>19</th><th>0.6</th><th>0.8</th><th>2.4</th><th>10</th><th>0.1</th><th>8</th><th>0.01</th><th>0.01</th><th>0</th><th>1.0</th><th>0.2</th></tr><tr><th></th><th>絹さや</th><th>5.00</th><th>2</th><th>0.2</th><th>0.0</th><th>0.4</th><th>2</th><th>0.0</th><th>2</th><th>0.01</th><th>0.01</th><th>2</th><th>0.2</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>ひじき・ほしひじき</th><th>1.00</th><th>1</th><th>0.1</th><th>0.0</th><th>0.6</th><th>14</th><th>0.6</th><th>3</th><th>0.00</th><th>0.01</th><th>0</th><th>0.4</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>油揚げ</th><th>3.00</th><th>12</th><th>0.6</th><th>1.0</th><th>0.1</th><th>9</th><th>0.1</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>こいくちしょうゆ</th><th>0.80</th><th>1</th><th>0.1</th><th>0.0</th><th>0.1</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.1</th></tr><tr><th></th><th>車糖·三温糖</th><th>1.00</th><th>4</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>1.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>食塩</th><th>0.10</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.1</th></tr><tr><th>鶏肉と大豆の煮物</th><th></th><th>10.00</th><th>19</th><th>2.0</th><th>1.2</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>3</th><th>0.01</th><th>0.01</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>さつま揚げ(短冊5mm厚)</th><th>10.00</th><th>14</th><th>1.3</th><th>0.4</th><th>1.4</th><th>6</th><th>0.1</th><th>0</th><th>0.01</th><th>0.01</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.2</th></tr><tr><th></th><td>大根(いちょう切5mm厚)</td><td>20.00</td><td>4</td><td>0.1</td><td>0.0</td><td>0.8</td><td>5</td><td>0.0</td><td>0</td><td>0.00</td><td>0.00</td><td>2</td><td>0.3</td><td>0.0</td></tr><tr><th></th><th>人参(いちょう切り)</th><th>10.00</th><th>4</th><th>0.1</th><th>0.0</th><th>0.9</th><th>3</th><th>0.0</th><th>68</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.3</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>大豆水煮</th><th>10.00</th><th>14</th><th>1.3</th><th>0.7</th><th>8.0</th><th>10</th><th>0.2</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.7</th><th>0.1</th></tr><tr><th></th><th>長葱(小口)</th><th>4.00</th><th>1</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.3</th><th>1</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.1</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>和風顆粒風味調味料</th><th>0.10</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>こいくちしょうゆ</th><th>1.20</th><th>1</th><th>0.1</th><th>0.0</th><th>0.1</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.2</th></tr><tr><th></th><th>合成清酒</th><th>0.50</th><th>1</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th></th><th>車糖・三温糖</th><th>0.50</th><th>2</th><th>0.0</th><th>0.0</th><th>0.5</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0</th><th>0.00</th><th>0.00</th><th>0</th><th>0.0</th><th>0.0</th></tr><tr><th>ご飯 240g(定時)</th><th>米·精白米(水稲)</th><th>110.00</th><th>392</th><th>6.7</th><th>1.0</th><th>84.8</th><th>6</th><th>0.9</th><th>0</th><th>0.09</th><th>0.02</th><th>0</th><th>0.6</th><th>0.0</th></tr><tr><th>牛乳</th><th>普通牛乳</th><th>206.00</th><th>138</th><th>6.8</th><th>7.8</th><th>9.9</th><th>227</th><th>0.0</th><th>78</th><th>0.08</th><th>0.31</th><th>2</th><th>0.0</th><th>0.2</th></tr><tr><th></th><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><th></th><td>合計</td><td>544.7</td><td>861.4</td><td>33.9</td><td>26.2</td><td>117.5</td><td>324.0</td><td>4.4</td><td>2125</td><td>0.35</td><td>1.00</td><td>14.4</td><td>3.9</td><td>2.9</td></tr><tr><th></th><td>口前</td><td>J44./</td><td>001.4</td><td>აა.ჟ</td><td>20.2</td><td>117.0</td><td>324.0</td><td>4.4</td><td>2120</td><td>0.33</td><td>1.00</td><td>14.4</td><td>ა.ჟ</td><td>2.3</td></tr></tbody></table>
--	-----------------------	---------------------	--	------------	---------------------	--------------------	--	---

2025年12月15日 月

おより(甘土)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04. [^] たんぱく質	06. ^A 脂質	08. ^A 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. ^A ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
献立名(基本)	2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
豚の生姜焼き 1枚	豚•ロース	40.00	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	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
	こいくちしょうゆ	2.80	2	0.2	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	みりん風調味料	2.50	6	0.0	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	車糖・三温糖	1.50	6	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	たまねぎ	30.00	11	0.3	0.0	2.6	6	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	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
ミートオムレツ	ミートオムレツ	50.00	64	3.5	3.0	5.3	15	0.5	56	0.03	0.10	1	0.3	0.6
	トマト加工品・ケチャップ	4.00	5	0.1	0.0	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
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
ひじきのガーリック炒め	ひじき・ほしひじき	2.50	3	0.3	0.0	1.4	35	1.4	7	0.01	0.03	0	1.1	0.1
	豚・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
	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
	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
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんじん	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	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
大豆もやしと油揚げの酢の物	油揚げ	5.00	19	0.9	1.7	0.1	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	大豆もやし	10.00	4	0.4	0.2	0.2	2	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0
	刻み昆布	1.50	2	0.1	0.0	0.7	14	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.2
	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	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
	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	2.00	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
さつま芋蜜煮 2 個	紅あずま水煮	30.00	56	0.3	1.9	9.3	12	0.2	0	0.02	0.01	5	0.9	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	546.2	863.3	28.5	26.8	122.6	361	3.9	211.8	0.57	0.57	22	5.1	2.2

	r 5A & D & 3	r5A == = 1			o o Ant. Mis	A		4 = A A4	Ι.			4		
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. [*] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質			12.^カルシウム	15. 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g		37. [^] ピタミンB2 mg		52.^食物繊維総量	
マーボー春雨	はるさめ・緑豆	5.00	17	0.0	g 0.0	4.2	mg 1	0.0	μg 0	0.00	0.00	mg O	0.2	0.0
7 个 在的	豚・ひき肉	15.00	33	2.8	2.3	0.0	1	0.0	2	0.00	0.03	0	0.2	0.0
	たけのこ・水煮	15.00	3	0.4	0.0	0.6	3	0.2	0	0.00	0.00	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	8.0	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
	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		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 車糖・三温糖	2.50 1.80	7	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	<u>早楣·二温楣</u> 顆粒風味調味料	0.20	0	0.0	0.0	1.8 0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青梗菜胡麻和え	チンゲンサイ	40.00	5	0.0	0.0	1.0	48	0.0	88	0.00	0.00	6	0.6	0.1
月代未切Mが出た	にんじん	5.00	2	0.4	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.02	0	0.0	0.0
	ごまーいり	1.00	6	0.0	0.5	0.2	12	0.0	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	0.2	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
	車糖・三温糖	2.00	8	0.2	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
	米·精白米(水稲)	110.00	392	6.7	1.0	84.8	6	0.1	0	0.02	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.00	138				227				0.02	_	0.0	0.0
十孔	百进十孔	200.00	130	6.8	7.8	9.9	221	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	<u> </u>	561.9	907.5	28.4	27.0	134.2	398	5.3	358	0.4	0.6	19.7	5.0	2.7
	合計	9.100	907.5	Zŏ.4	27.0	134.2	398	ე.პ	338	0.4	0.0	19.7	5.0	Z./

2025年12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. ^A 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. ^A ビタミンC	52.4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
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
小魚と大豆のごまがらめ	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	0.3
	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
	合計	601.7	866.3	33.3	24.6	124.2	485	4.2	202.2	0.57	0.61	34	4.9	2.6

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	A	A	06. 4脂質	00 Aut 1. //. 45	I	15. ^A 鉄	Ι.	A. * 4	A. * t	45 A1 * 4-7 \ 0	I	
献立名(基本)	[(g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	Ub. 脂頁 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. カルシウム mg	15. 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36. ピタミンB1 mg	37. [^] ビタミンB2 mg	45. ヒタミンC mg	52.*食物繊維総量 g	53. [^] 食塩相当量 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
ロオポノノ	調合油	5.00	46	0.0	5.0	0.0	0	0.2	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	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スパソテー(玉葱)	マカロニ・スパゲッティ-乾	8.00	30	1.0	0.0	5.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スパノ) (正述)	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.2	1.3	3	0.0	0	0.02	0.00	1	0.2	0.0
	パセリ	0.10	0	0.2	0.0	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	調合油	0.10	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	0.0
	こしょう・白、粉	0.23	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
五目旨煮	生揚げ	28.00	42	3.0	3.2	0.0	67	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	鶏小間	5.00	5	1.1	0.1	0.0	0	0.7	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0
	舞小间	10.00	7	0.2	0.0	1.5	5	0.0	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	にんじん	8.00	3	0.2	0.0	0.7	2	0.0	61	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	絹さや	5.00	2	0.0	0.0	0.7	2	0.0	2	0.00	0.00	2	0.2	0.0
	こいくちしょうゆ	3.00	2	0.2		0.4	1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0
	車糖・三温糖	2.00	8	0.2	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
											0.00	_		0.0
取せのコリン	かつおだし	1.00	0	0.0	0.0	0.0	7	0.0	0	0.00		0	0.0	
野菜のマリネ	ブロッコリー	20.00	5 4	0.7	0.1	0.9		0.1	13	0.01	0.02	11	0.7 0.5	0.0
	カリフラワー	15.00	-	0.4	0.0	0.8	3	0.1	0	0.01		8		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		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
	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	553.5	855.0	29.8	22.7	128.3	343	2.7	179.6	0.31	0.48	52	4.5	2.2

	, 54A D & 3	c5A 			Ant ss			. = A Ad						
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量] (g)	02. [^] エネルギー kcal	04.^たんぱく質		08.^炭水化物		15. [^] 鉄	28.ペレチノール当量		37. [^] ビタミンB2		52.^食物繊維総量	
鶏肉と豆のチリソース	项白 J、88	60.00	70	g 11.0	g	0.0	mg 3	mg 0.4	μg	mg 0.05	mg 0.13	mg 2	0.0	0.1
病内と立のナリノーへ	食塩	0.10	0	11.3 0.0	0.0	0.0	0	0.4	11	0.00	0.13	0	0.0	0.1
	合成清酒	3.00	3	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	<u>日成月間 </u>	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	0.0	0	0.00	0.00	0	1.0	0.0
	大立・小点	10.00	2	0.1	0.0	0.5	10	0.0	3	0.00	0.00	8	0.2	0.1
	たけのこ・水煮	15.00	3	0.1	0.0	0.6	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	たまねぎ	10.00	4	0.4	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	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
	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	0.0
	チリパウダー	0.10	0	0.0	0.0	0.0	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	0.0	9	0.00	0.00	1	0.3	0.5
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.3	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	水	30.00		0.2	0.0	0.2		0.0		0.00	0.00	l	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·全卵一生	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	ぽかぽかおひさまころっけ(にんし	30.00	34	1.1	0.3	7.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
1=10010=11177	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
	ボイルむきあさり	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	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

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06. ^A 脂質	08.^炭水化物	40 14 11 2 14 4	15. ^A 鉄		no Aut to the Date	07 AL	45 ALT ATT 1.0	52.4食物繊維総量	50 A A A A T A T A T A T A T A T A T A T
献立名(基本)	[艮吅石]	(g)	kcal	04. たんはく質 g			mg	ng mg	28.^レチノール当量 <i>μ</i> g	36. ピタミンB1 mg	mg	#5. ピタミンじ mg		
さわらの西京焼き	さわら	60.00	106	12.1	5.8	0.1	8	0.5	μg 7	0.05	0.21	0	0.0	0.1
<u>C175の四末焼き</u>	みそ	6.00	8	0.5	0.2	1.0	3	0.1	0	0.00	0.21	0	0.0	0.6
	みりん風調味料	3.00	7	0.0	0.2	1.6	0	0.0	0	0.00	0.02	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	0.0	12	0.00	0.00	2	0.6	0.0
1317 017 6	凍り豆腐	5.00	26	2.5	1.7	0.3	33	0.2	0	0.02	0.00	0	0.0	0.0
	合成清酒	2.00	2	0.0	0.0	0.3	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	0.1	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	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	顆粒和風味調味料	0.20	0	0.2	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
肉野菜炒め	粗粒化風味調味料	15.00	30	2.4	2.1	0.1	1	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0	0.1
ハギ米がの	キャベツ	25.00	6	0.3	0.1	1.3	11	0.1	1	0.01	0.03	10	0.0	0.0
	たまねぎ	15.00	6	0.3	0.0	1.3	3	0.1	0	0.01	0.01	10	0.5	0.0
	きくらげ	0.50	1	0.2	0.0	0.4	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	青ピーマン	8.00	2	0.0	0.0	0.4	1	0.2	3	0.00	0.00	6	0.3	0.0
	調合油	1.00	9	0.1	1.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	 調豆畑 車糖・三温糖	0.80	3	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	1.50	1	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食塩	0.20	0	0.1	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	こしょう・白、粉	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ごぼうの胡麻和え	ごぼう	30.00	17	0.0	0.0	4.1	14	0.0	0	0.00	0.00	0	1.8	0.0
こはりの明晰和人	にんじん	5.00	2	0.0	0.0	0.5	14	0.2	38	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	すりごま	0.50	3	0.0	0.0	0.5	6	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こいくちしょうゆ	2.00	1		0.0	0.1	1	0.0	0		0.00	0	0.1	0.0
	車糖・三温糖	1.00	4	0.2	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
かばれょのいたこ者			25	0.0		5.6	8				0.00	•		0.0
かぼちゃのいとこ煮		30.00		0.7	0.1	4.9	1	0.2	93	0.02		10 0	1.3	0.0
	あずき・ゆで小豆缶詰	10.0	22	0.4	0.0		_		0	0.00	0.00	•	0.3	
一个年 040 (中吐)	こいくちしょうゆ	1.5	1 200	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(水稲)	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	合計	570.7	830.9	34.3	20.2	122.6	338	3.0	238.2	0.31	0.68	33	6.2	2.3

1. 1 hr / 1. 1 \	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04. [^] たんぱく質	06 ^A 賠質	08. ^A 炭水化物	12 ^カルシウム	15. ^A 鉄	28. ヘレチノール当量	36. ^A ビタミンB1	37 AビタミンB2	45. ^A ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
献立名(基本)	[15 HI - 1	(g)	kcal	g	g g	g g	mg	mg mg	μ g	mg	mg	mg	92. 及物域推移里 g	33. 政場和日里 g
キーマカレー	豚・ひき肉	40.0	88	7.4	6.0	0.0	2	0.4	5	0.25	0.09	1	0.0	0.0
	凍り豆腐	3.0	16	1.5	1.0	0.2	20	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	たまねぎ	35.0	13	0.4	0.0	3.1	7	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0
	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
	ホールコーン	5.0	5	0.2	0.1	0.9	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
	しょうが・おろし	0.2	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	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	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
	カレー粉	0.3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	水	35.0												
	トマト・缶詰・ダイス	5.0	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	1.2	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	8.0	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	1.2	2	0.0	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
チキンナゲット	鉄腕チキンナゲット	40.0	71	4.5	3.0	6.3	2	2.4	4	0.01	0.01	0	0.2	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
キャベツのコンソメ煮		40.0	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
	豚・ベーコン	3.0	12	0.4	1.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	コンソメ	0.8	2	0.1	0.0	0.3	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
ほうれん草としらすの和え物		35.0	7	8.0	0.1	1.1	17	0.7	123	0.04	0.07	12	1.0	0.0
	カリフラワー	10.0	3	0.3	0.0	0.5	2	0.1	0	0.01	0.01	8	0.3	0.0
	いわし・しらす干し-半乾燥品	3.0	6	1.2	0.1	0.0	16	0.0	7	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	めんつゆ・三倍濃厚	3.0	3	0.1	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
ご飯 240g(定時)	米·精白米(水稲)	110.0	392	6.7	1.0	84.8	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
牛乳	普通牛乳	206.0	138	6.8	7.8	9.9	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	A =1	000.5	0000	04.0	07.0	1101	000		0740	0.55	0.50	4.0	4 =	0.7
	合計	609.5	860.3	31.6	27.8	116.4	333	5.5	374.8	0.55	0.56	46	4.5	2.7

	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.^エネルギー	04.^たんぱく質	06. 4脂質	08. 4炭水化物	10 April 2 4 /	15. ^A 鉄	28.^レチノール当量	36. ^A ビタミンB1	27 ^A L A 2 \ .D2	45. [^] ビタミンC	52.^食物繊維総量	53.^食塩相当量
献立名(基本)	[及明石]	(g)	kcal	g g	00. 加良 g	06. 灰水记初 g	mg	mg	μ g	mg	mg	mg	52. 良初機機総重 g	53. 長塩相ヨ里 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
<u> </u>	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
		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
n°リn°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	582.5	864.7	30.3	27.7	118.6	421.3	3.5	368.6	0.5	0.6	27.0	5.0	2.2

	г 5A ф П д В	[^{5A} 重量]			oo Andres			4 - Aps	Ι.	Ann	A. a		I .	T
献立名(基本)	[^{5A} 食品名]	(g)	02. [^] エネルギー kcal	04. [^] たんぱく質 g	06. [^] 脂質 g	08. ⁴ 炭水化物 g	12. [*] カルシウム mg	15. [^] 鉄 mg	28. [*] レチノール当量 <i>μ</i> g	36. [^] ビタミンB1 mg	37. ピタミンB2 mg	45. ヒタミンC mg		
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
7711777	しょうが・おろし	1.70	1	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	にんにく・おろし	1.70	2	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
下味	こいくちしょうゆ	1.40	1	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
1.4水	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	0.40	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	0.0	1.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉・薄力粉混ぜる		3.00	10	0.0	0.2	2.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉にまんべんなくまぶしてあげる		3.00	11	0.0	0.0	2.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
MICETO TOTAL COSTO COSTO	調合油	6.00	55	0.2	6.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	豚小間	15.00	32	2.8	2.2	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ハンノエドハ・ノ	たまねぎ	15.00	6	0.2	0.0	1.3	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	にんじん	10.00	4	0.2	0.0	0.9	3	0.0	76	0.00	0.00	0	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
	ハヤシルウ	5.00	26	0.3	1.7	2.4	2	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	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	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		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		0.0	0.0	0.0		0.0	Ť	0.00	0.00	<u> </u>	5.5	
	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
		222.50												
	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

		[^{5A} 重量]	02. ^A エネルギー	04. ^A たんぱく質	06. ^A 脂質	08. 炭水化 物	12. [^] 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	53. ^A 食塩相当量
日にち	曜日	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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	金月	587	844	30.0	23.4	124	359	3.0	253	0.70	0.54	43	6.1	2.6 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		6.3	2.8
11	木	560	816	35.5	18.8	122	339	7.4	197	0.63	0.55	37	5.2	2.8 2.2 2.9
12	金	545	861	33.9	26.2	118	324	4.4	2125	0.35	1.00		3.9	2.9
15	月	546	863	28.5	26.8	123	361	3.9	212	0.57	0.57		5.1	2.2
16	火	562	908	28.4	27.0	134	398	5.3	358	0.43	0.56		5.0	2.7
17	水	602	866	33.3	24.6	124	485		202	0.57	0.61	34	4.9	2.6 2.2 2.7
18	木	553	855	29.8	22.7	128	343	2.7	180	0.31	0.48		4.5	2.2
19	金	634	890	33.6	25.5	126	341	5.8	232	0.29	0.60		4.9	2.7
22	月	571	831	34.3	20.2	123	338	3.0		0.31	0.68		6.2	2.3
23	火	610	860	31.6	27.8	116	333			0.55			4.5	2.7
24	水	583	865	30.3	27.7	119	421	3.5	369	0.52	0.59		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			98.2	
	平均	576	862	31.6	25.3	122	352	4.1	354	0.45		33	5.2	
定時	特制 目標		860	13~20%	20~30%		360	4.0	310	0.50	0.60	35	7.0	2.5