

食品名	分量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	加糖量 mg	ラクトン mg	鉄 mg	銅 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン B6 mg	ビタミン B12 μg	ビタミン C mg	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	廃棄率 %
朝食																				
きのこ雑炊	283.8	193	12.0	0.9	34.0	777	41	34	1.3	0.18	59	0.13	0.17	0.32	0.6	5	21	1.9	2.0	
水稲 精白米	40.0	142	2.4	0.4	30.8	0	2	9	0.3	0.09	0	0.03	0.01	0.05	0.0	0	0	0.2	0.0	0
かつおだし	150.0	5	0.8	0.2	0.0	30	3	5	0.0	0.00	0	0.01	0.01	0.03	0.6	0	0	0.0	0.2	0
えのきたけ	11.7	3	0.3	0.0	0.9	0	0	2	0.1	0.01	0	0.03	0.02	0.01	0.0	0	0	0.5	0.0	15
ほんしめじ 生	11.7	2	0.2	0.0	0.5	1	0	1	0.1	0.04	0	0.01	0.06	0.02	0.0	0	0	0.4	0.0	15
なめこ 生	10.0	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.1	0.01	0	0.01	0.01	0.01	0.0	0	0	0.3	0.0	0
こまつな 茹で	21.9	3	0.4	0.0	0.7	3	33	3	0.5	0.02	57	0.01	0.01	0.01	0.0	5	0	0.5	0.0	9
にわとり 若鶏 ささ身	31.5	33	7.2	0.3	0.0	10	1	10	0.1	0.01	2	0.03	0.03	0.19	0.0	1	21	0.0	0.0	5
濃い口しょうゆ	6.0	4	0.5	0.0	0.6	342	2	4	0.1	0.00	0	0.00	0.01	0.01	0.0	0	0	0.0	0.9	0
食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	390	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	1.0	0
しらすのおろし和え	62.5	17	1.6	0.1	2.5	205	24	11	0.2	0.01	7	0.02	0.01	0.03	0.2	7	12	0.8	0.5	0
だいこん 根 皮付き 生	55.5	10	0.3	0.1	2.3	11	13	6	0.1	0.01	0	0.01	0.01	0.02	0.0	7	0	0.8	0.0	10
濃い口しょうゆ	2.0	1	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.3	0
しらす干し 微乾燥品	5.0	6	1.2	0.1	0.0	80	11	4	0.0	0.00	7	0.01	0.00	0.00	0.2	0	12	0.0	0.2	0
朝食合計		210	13.6	1.0	36.5	982	66	45	1.4	0.19	66	0.15	0.18	0.35	0.9	12	33	2.7	2.5	
昼食																				
ドライカレー	276.4	410	13.5	9.8	64.2	466	31	31	1.9	0.27	12	0.12	0.16	0.31	0.6	8	27	3.2	1.2	
水稲 精白米 飯	150.0	252	3.8	0.4	55.7	2	5	11	0.2	0.15	0	0.03	0.01	0.03	0.0	0	0	0.4	0.0	0
牛 ひき肉	40.0	90	7.6	6.0	0.2	20	2	8	0.9	0.03	2	0.03	0.08	0.14	0.6	0	27	0.0	0.0	0
たまねぎ 生	53.1	20	0.5	0.1	4.7	1	11	5	0.1	0.03	0	0.02	0.01	0.08	0.0	4	1	0.8	0.0	6
マッシュルーム 水煮缶詰め	15.0	2	0.5	0.0	0.5	53	1	1	0.1	0.03	0	0.00	0.04	0.00	0.0	0	0	0.5	0.1	0
にんにく 生	2.1	3	0.1	0.0	0.6	0	0	1	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.03	0.0	0	0	0.1	0.0	8
なたね油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
パセリ 生	1.1	0	0.0	0.0	0.1	0	3	0	0.1	0.00	7	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0	0.1	0.0	10
カレー粉	1.0	4	0.1	0.1	0.6	0	5	2	0.3	0.01	0	0.00	0.00	0.01	0.0	0	0	0.4	0.0	0
食塩	1.0	0	0.0	0.0	0.0	390	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	1.0	0
黒こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
グリーンピース 茹で	10.0	11	0.8	0.0	1.9	0	3	4	0.2	0.02	4	0.03	0.01	0.01	0.0	2	0	0.9	0.0	0
コールスロー	54.6	62	0.6	5.1	3.5	159	19	6	0.2	0.02	47	0.02	0.02	0.05	0.0	14	0	0.9	0.4	0
キャベツ 生	29.4	7	0.4	0.1	1.5	1	13	4	0.1	0.01	1	0.01	0.01	0.03	0.0	12	0	0.5	0.0	15
たまねぎ 生	5.3	2	0.1	0.0	0.5	0	1	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.01	0.0	0	0	0.1	0.0	6
にんじん 皮むき 生	5.5	2	0.0	0.0	0.5	1	1	0	0.0	0.00	37	0.00	0.00	0.01	0.0	0	0	0.1	0.0	10
食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	117	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.3	0
穀物酢	5.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
パセリ 生	1.1	0	0.0	0.0	0.1	0	3	0	0.1	0.00	7	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0	0.1	0.0	10
なたね油	5.0	46	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
トマトケチャップ	3.0	4	0.1	0.0	0.8	39	1	1	0.0	0.00	2	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.1	0.1	0
昼食合計		472	14.1	14.8	67.7	625	50	38	2.1	0.29	59	0.14	0.17	0.36	0.6	22	28	4.1	1.6	
夕食																				
しじみとねぎの味噌汁	364.1	129	13.2	2.7	11.8	785	278	39	11.1	0.89	51	0.08	0.53	0.21	125.3	3	156	0.6	2.0	
淡色辛味噌	12.0	23	1.5	0.7	2.6	588	12	9	0.5	0.05	0	0.00	0.01	0.01	0.0	0	0	0.6	1.5	0
しじみ 生	200.0	102	11.2	2.0	8.6	146	260	24	10.6	0.84	48	0.06	0.50	0.18	124.8	2	156	0.0	0.4	75
葉ねぎ 生	2.1	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.00	3	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0	0.1	0.0	6
かつお・昆布だし	150.0	3	0.4	0.0	0.4	51	5	6	0.0	0.00	0	0.01	0.01	0.01	0.4	0	0	0.0	0.2	0
五目チャーハン	274.4	486	19.1	17.6	59.1	739	50	35	1.4	0.36	49	0.21	0.25	0.18	0.8	4	206	2.0	1.9	
水稲 精白米 飯	150.0	252	3.8	0.4	55.7	2	5	11	0.2	0.15	0	0.03	0.01	0.03	0.0	0	0	0.4	0.0	0
ぶた 大型 かたロース 脂身つき	20.0	51	3.4	3.8	0.0	11	1	4	0.1	0.02	1	0.13	0.05	0.06	0.1	0	14	0.0	0.0	0
しばえび 生	40.0	33	7.5	0.2	0.0	100	22	12	0.4	0.14	2	0.01	0.02	0.04	0.4	1	68	0.0	0.2	50
長ねぎ 生	16.6	5	0.1	0.0	1.2	0	5	2	0.0	0.01	0	0.01	0.01	0.02	0.0	2	0	0.4	0.0	40
グリーンピース 茹で	5.0	6	0.4	0.0	0.9	0	2	2	0.1	0.01	2	0.01	0.01	0.00	0.0	1	0	0.4	0.0	0
乾燥しいたけ 乾	1.8	3	0.3	0.1	1.1	0	0	2	0.0	0.01	0	0.01	0.03	0.01	0.0	0	0	0.7	0.0	20
鶏卵	29.4	44	3.6	3.0	0.1	41	15	3	0.5	0.02	44	0.02	0.13	0.02	0.3	0	123	0.0	0.1	15
なたね油	10.0	92	0.0	10.0	0.0	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
食塩	1.5	0	0.0	0.0	0.0	585	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	1.5	0
白こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
蒸し海老きょうざ	158.4	207	16.2	1.7	30.2	405	65	33	1.2	0.29	4	0.07	0.09	0.14	0.7	15	109	1.9	1.0	
薄力粉 1等	16.0	59	1.3	0.3	12.1	0	4	2	0.1	0.01	0	0.02	0.01	0.00	0.0	0	0	0.4	0.0	0
強力粉 1等	16.0	59	1.9	0.3	11.5	0	3	4	0.2	0.02	0	0.02	0.01	0.01	0.0	0	0	0.4	0.0	0
しばえび 生	64.0	53	12.0	0.3	0.1	160	36	19	0.6	0.22	3	0.01	0.04	0.06	0.7	1	109	0.0	0.4	50
キャベツ 生	28.1	6	0.4	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.01	1	0.01	0.01	0.03	0.0	12	0	0.5	0.0	15
白身	4.8	2	0.5	0.0	0.0	9	0	1	0.0	0.00	0	0.00	0.02	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
長ねぎ 生	24.0	7	0.1	0.0	1.7	0	7	3	0.0	0.01	0	0.01	0.01	0.03	0.0	3	0	0.5	0.0	40
馬鈴薯でん粉	3.2	11	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
上白糖	0.3	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
なたね油	0.8	7	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0	0.0	0
食塩	0.6	0	0.0	0.0	0.0															