

食品名	分量	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム 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
***** 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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
朝食合計			210	13.6	1.0	36.5	982	66	45	1.4	66	0.15	0.18	0.35	0.9
***** 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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
昼食合計			472	14.1	14.8	67.7	625	50	38	2.1	59	0.14	0.17	0.36	0.6
***** 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

食品名	分量	ビタミン C mg	コレステロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g	廃棄率 %
***** 朝食 *****						
きのこ雑炊	283.8	5	21	1.9	2.0	
水稲 精白米	40.0	0	0	0.2	0.0	0
かつおだし	150.0	0	0	0.0	0.2	0
えのきたけ	11.7	0	0	0.5	0.0	15
ほんしめじ 生	11.7	0	0	0.4	0.0	15
なめこ 生	10.0	0	0	0.3	0.0	0
こまつな 茹で	21.9	5	0	0.5	0.0	9
にわとり 若鶏 ささ身	31.5	1	21	0.0	0.0	5
濃い口しょうゆ	6.0	0	0	0.0	0.9	0
食塩	1.0	0	0	0.0	1.0	0
しらすのおろし和え	62.5	7	12	0.8	0.5	
だいこん 根 皮付き 生	55.5	7	0	0.8	0.0	10
濃い口しょうゆ	2.0	0	0	0.0	0.3	0
しらす干し 微乾燥品	5.0	0	12	0.0	0.2	0
朝食合計		12	33	2.7	2.5	
***** 昼食 *****						
ドライカレー	276.4	8	27	3.2	1.2	
水稲 精白米 飯	150.0	0	0	0.4	0.0	0
牛 ひき肉	40.0	0	27	0.0	0.0	0
たまねぎ 生	53.1	4	1	0.8	0.0	6
マッシュルーム 水煮缶詰め	15.0	0	0	0.5	0.1	0
にんにく 生	2.1	0	0	0.1	0.0	8
なたね油	3.0	0	0	0.0	0.0	0
パセリ 生	1.1	1	0	0.1	0.0	10
カレー粉	1.0	0	0	0.4	0.0	0
食塩	1.0	0	0	0.0	1.0	0
黒こしょう	0.1	0	0	0.0	0.0	0
グリーンピース 茹で	10.0	2	0	0.9	0.0	0
コールスロー	54.6	14	0	0.9	0.4	
キャベツ 生	29.4	12	0	0.5	0.0	15
たまねぎ 生	5.3	0	0	0.1	0.0	6
にんじん 皮むき 生	5.5	0	0	0.1	0.0	10
食塩	0.3	0	0	0.0	0.3	0
穀物酢	5.0	0	0	0.0	0.0	0
パセリ 生	1.1	1	0	0.1	0.0	10
なたね油	5.0	0	0	0.0	0.0	0
トマトケチャップ	3.0	0	0	0.1	0.1	0
昼食合計		22	28	4.1	1.6	
***** 夕食 *****						
しじみとねぎの味噌汁	364.1	3	156	0.6	2.0	

食品名	分量	1杯 [※] -kcal	たんぱく質 [※] g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム 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
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
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
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
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
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
水稻 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
ぶた 大型 かつら 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
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
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
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
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
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
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
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
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
蒸し海老ぎょうざ	198.2	259	20.2	2.2	37.8	526	82	41	1.5	0.36	5	0.09	0.11	0.17	0.9
薄力粉 1等	20.0	74	1.6	0.3	15.2	0	5	2	0.1	0.02	0	0.03	0.01	0.01	0.0
強力粉 1等	20.0	73	2.3	0.4	14.3	0	4	5	0.2	0.03	0	0.02	0.01	0.01	0.0
しばえび 生	80.0	66	15.0	0.3	0.1	200	45	24	0.8	0.28	3	0.02	0.05	0.08	0.9
キャベツ 生	35.2	8	0.5	0.1	1.8	2	15	5	0.1	0.01	1	0.01	0.01	0.04	0.0
白身	6.0	3	0.6	0.0	0.0	11	0	1	0.0	0.00	0	0.00	0.02	0.00	0.0
長ねぎ 生	30.0	8	0.1	0.0	2.2	0	9	3	0.1	0.01	0	0.01	0.01	0.03	0.0
馬鈴薯でん粉	4.0	13	0.0	0.0	3.3	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0
上白糖	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0
なたね油	1.0	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0
食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	312	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.0
黒こしょう	0.8	3	0.1	0.0	0.5	1	3	1	0.2	0.01	0	0.00	0.00	0.00	0.0
夕食合計		874	52.5	22.5	108.7	2050	410	116	13.9	1.60	105	0.38	0.89	0.56	126.9
合計		1556	80.2	38.3	213.0	3657	526	199	17.5	2.08	230	0.67	1.25	1.28	128.4
基準値との差		-994	-	-21.7	-152.0		-124	-171	-	-	-520	-0.73	-0.35	-0.12	-
充足判定		×		×	×			×			×	×	×		

食品名	分量	ビタミン C mg	コレステロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g	廃棄率 %
淡色辛味噌	12.0	0	0	0.6	1.5	0
しじみ 生	200.0	2	156	0.0	0.4	75
葉ねぎ 生	2.1	1	0	0.1	0.0	6
かつお・昆布だし	150.0	0	0	0.0	0.2	0
五目チャーハン	274.4	4	206	2.0	1.9	
水稻 精白米 飯	150.0	0	0	0.4	0.0	0
ぶた 大型 かたロース 脂身つき	20.0	0	14	0.0	0.0	0
しばえび 生	40.0	1	68	0.0	0.2	50
長ねぎ 生	16.6	2	0	0.4	0.0	40
グリーンピース 茹で	5.0	1	0	0.4	0.0	0
乾燥しいたけ 乾	1.8	0	0	0.7	0.0	20
鶏卵	29.4	0	123	0.0	0.1	15
なたね油	10.0	0	0	0.0	0.0	0
食塩	1.5	0	0	0.0	1.5	0
白こしょう	0.1	0	0	0.0	0.0	0
蒸し海老ぎょうざ	198.2	19	137	2.3	1.3	
薄力粉 1等	20.0	0	0	0.5	0.0	0
強力粉 1等	20.0	0	0	0.5	0.0	0
しばえび 生	80.0	2	136	0.0	0.5	50
キャベツ 生	35.2	14	0	0.6	0.0	15
白身	6.0	0	0	0.0	0.0	0
長ねぎ 生	30.0	3	1	0.7	0.0	40
馬鈴薯でん粉	4.0	0	0	0.0	0.0	0
上白糖	0.4	0	0	0.0	0.0	0
なたね油	1.0	0	0	0.0	0.0	0
食塩	0.8	0	0	0.0	0.8	0
黒こしょう	0.8	0	0	0.0	0.0	0
夕食合計		26	498	5.0	5.2	
合計		60	559	11.7	9.3	
基準値との差		-40	-	-8.3	-	
充足判定		x		x		