

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	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	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	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	
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	
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
にんにく 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
▼五日チャーハン	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 かつお 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
▼蒸し海老ぎょうざ	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																