

食品名	分量	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	加塩 mg	加シム mg	ナリシム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	セレン μg	D効力 μg	E効力 mg	ビタミン K μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ナイアシン mg	ビタミン B6 mg	ビタミン B12 μg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミン C mg	食塩 相当量 g	廃棄率 %	
◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆																										
▼ごはん		252	3.8	0.4	44	5	11	51	0.2	0.9	0.15	0	0.0	0.0	0	0.03	0.01	0.3	0.03	0.0	5	0.38	0	0.0		
こめ水稲めし精白米	150.0	252	3.8	0.4	44	5	11	51	0.2	0.9	0.15	0	0.0	0.0	0	0.03	0.01	0.3	0.03	0.0	5	0.38	0	0.0	0	
▼味噌汁(あさり)		44	5.2	0.5	210	52	62	70	2.4	0.6	0.06	1	0.1	0.3	2	0.03	0.10	1.5	0.03	26.4	12	0.21	1	1.8		
米みそ甘みそ	10.0	22	1.0	0.3	34	8	3	13	0.3	0.1	0.02	0	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0.2	0.00	0.0	2	0.00	0	0.6	0	
あさり生	50.0	15	3.0	0.1	70	33	50	43	1.9	0.5	0.03	1	0.0	0.2	0	0.01	0.08	0.7	0.02	26.2	6	0.20	1	1.1	60	
かつおかつお節	1.5	5	1.2	0.0	14	0	1	12	0.1	0.0	0.00	0	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.7	0.01	0.2	0	0.01	0	0.0	0	
まこんが素干し	1.5	2	0.1	0.0	92	11	8	3	0.1	0.0	0.00	0	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.0	0.00	0.0	4	0.00	0	0.1	0	
▼焼き魚(あじ)		121	20.7	3.5	371	27	34	230	0.7	0.7	0.08	10	2.0	0.4	0	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	0	1.3		
まあし生	100.0	121	20.7	3.5	370	27	34	230	0.7	0.7	0.08	10	2.0	0.4	0	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	0	0.3	55	
まあし食塩	1.0	0	0.0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	1.0	0	
朝食合計																										
		417	29.7	4.5	624	84	107	351	3.2	2.2	0.29	11	2.1	0.7	2	0.16	0.32	7.2	0.46	27.1	28	1.29	1	3.1		
◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆																										
▼チーズバーガー		465	19.1	18.1	278	123	26	229	1.7	1.1	0.15	28	0.0	0.9	1	0.19	0.22	2.4	0.05	0.3	42	0.66	1	2.2		
ロールパン	100.0	316	10.1	9.0	110	44	22	97	0.7	0.8	0.12	0	0.0	0.6	0	0.10	0.06	1.3	0.03	0.0	38	0.61	0	1.2	0	
フロースチーズ	9.0	31	2.0	2.3	5	57	2	66	0.0	0.3	0.01	22	0.0	0.1	0	0.00	0.03	0.0	0.00	0.3	2	0.01	0	0.3	0	
ハンバーグ冷凍	50.0	112	6.7	6.7	120	19	0	60	0.9	0.0	0.00	7	0.0	0.0	0	0.08	0.12	0.9	0.00	0.0	0	0.00	1	0.6	0	
トマト加工品 トマトソース	10.0	4	0.2	0.0	34	2	2	4	0.1	0.0	0.02	0	0.0	0.2	1	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	0	0.02	0	0.1	0	
たまねぎりんご生	6.0	2	0.1	0.0	9	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.01	0	0.0	6	
▼コーヒー		16	0.4	1.2	67	3	6	14	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.8	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0		
コーヒー 浸出液	100.0	4	0.2	0.0	65	2	6	7	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.8	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
コーヒーホワイトナー 液状植物性脂肪	5.0	12	0.2	1.2	2	1	0	7	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
昼食合計																										
		481	19.5	19.3	346	126	32	242	1.7	1.1	0.15	28	0.0	0.9	1	0.19	0.23	3.2	0.05	0.3	42	0.66	1	2.2		
◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆																										
▼たきこみご飯		268	8.5	6.1	192	24	26	91	0.6	1.3	0.16	14	0.0	0.3	20	0.06	0.10	1.6	0.12	0.2	24	0.85	2	2.2		
こめ水稲めし精白米	100.0	168	2.5	0.3	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	0	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.2	0.02	0.0	3	0.25	0	0.0	0	
にわとり成鶏肉 もも皮つき生	30.0	76	5.2	5.7	48	2	5	33	0.3	0.5	0.02	14	0.0	0.0	19	0.02	0.07	1.1	0.05	0.1	2	0.47	0	0.0	0	
にんじん根皮むきゆで	20.0	8	0.1	0.0	48	6	2	5	0.0	0.0	0.01	0	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	4	0.05	0	0.0	0	
にぼろ根ゆで	20.0	12	0.3	0.0	42	10	8	9	0.1	0.1	0.03	0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.0	0.02	0.0	12	0.04	0	0.0	0	
えんどうさやえんどう若ざらゆで	3.0	1	0.1	0.0	5	1	1	2	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	2	0.01	1	0.0	0	
しょうゆすくちしょうゆ	6.0	3	0.3	0.0	19	1	3	8	0.1	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	2	0.02	0	1.0	0	
食塩	1.2	0	0.0	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	1.2	0	
▼麻婆豆腐		235	17.5	14.9	440	129	52	224	1.7	2.0	0.21	6	0.7	1.5	30	0.41	0.22	3.7	0.26	0.2	31	1.06	2	1.4		
豆腐木綿	100.0	72	6.6	4.2	140	120	31	110	0.9	0.6	0.15	0	0.0	0.6	13	0.07	0.03	0.1	0.05	0.0	12	0.02	0	0.0	0	
ふたひき肉生	50.0	111	9.3	7.5	155	3	10	85	0.6	1.3	0.04	6	0.0	0.2	4	0.31	0.11	2.8	0.17	0.2	1	0.65	1	0.1	0	
乾しいたけ乾	4.0	7	0.8	0.1	84	0	4	12	0.1	0.1	0.02	0	0.7	0.0	0	0.02	0.06	0.7	0.02	0.0	10	0.32	0	0.0	20	
にら葉生	5.0	1	0.1	0.0	26	2	1	2	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.1	9	0.00	0.01	0.0	0.01	0.0	5	0.03	1	0.0	5	
なたね油	3.0	28	0.0	3.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.6	4	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
しょうゆこいくちしょうゆ	9.0	6	0.7	0.0	35	3	6	14	0.2	0.1	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.02	0.1	0.02	0.0	3	0.04	0	1.3	0	
車糖上白糖	1.0	4	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
でん粉じゃがいも	2.0	7	0.0	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
夕食合計																										
		503	26.0	21.0	633	152	77	315	2.4	3.4	0.37	20	0.7	1.8	50	0.47	0.32	5.3	0.38	0.4	55	1.90	4	3.6		
◆◆◆◆ 間食 ◆◆◆◆																										
▼コロッケパン		332	7.9	13.2	252	36	15	83	1.1	0.4	0.07	41	0.0	1.9	14	0.11	0.09	1.1	0.03	0.0	30	0.39	5	1.2		
コッペパン市販品	60.0	159	5.1	2.3	57	22	14	45	0.6	0.4	0.07	0	0.0	0.3	0	0.05	0.05	0.4	0.02	0.0	27	0.38	0	0.8	0	
コロッケポテトタイプフライ用冷凍	60.0	98	2.8	2.9	180	12	0	37	0.4	0.0	0.00	41	0.0	0.1	0	0.05	0.04	0.7	0.00	0.0	0	0.00	4	0.4	0	
なたね油	8.0	74	0.0	8.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0	0.0	1.5	10	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0	
リーフレタス葉	3.0	0	0.0	0.0	15	2	0	1	0.0	0.0	0.00	0	0.0	0.0	5	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	3	0.01	1	0.0	6	
間食合計																										
		332	7.9	13.2	252	36	15	83	1.1	0.4	0.07	41	0.0	1.9	14	0.11	0.09	1.1	0.03	0.0	30	0.39	5	1.2		
合計																										
		1733	83.1	58.0	1854	398	231	992	8.4	7.2	0.88	101	2.8	5.3	68	0.93	0.95	16.8	0.92	27.8	155	4.23	11	10.1		
栄養所要量との差																										
		-267	+13.1	+2.4	-146	-302	-79	+292	-1.6	-3.8	-0.92		+0.3	-4.7	+3	-0.17	-0.25	-0.2	-0.68	+25.4	-45	-0.77	-89	+0.1		
栄養充足率(%)																										
		87	119	104	93	57	75	142	84	65	49		111	53	104	84	79	99	58	1158	78	85	11	101		

◆コメント◆
メニュー
朝食・・・ごはん・魚・汁物
昼食・・・チーズバーガー・コーヒー
夕食・・・たきこみご飯・麻婆豆腐
間食・・・コロッケパン