

都市名 羽咋市

献立名	食品名	数量 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				ナトリウム (食塩相当量) g	食物繊維 g
								レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
こんかいわしと夏野菜のピラフ	精白米	75	269	4.6	0.7	4	0.6	0	0.06	0.02	0	0.0	0.4
	コンソメ	0.6	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	玉ねぎ	15	6	0.2	0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
	ズッキーニ	20	3	0.3	0	5	0.1	5	0.01	0.01	4	0.0	0.3
	黄パプリカ	10	3	0.1	0	1	0.0	2	0.00	0.00	15	0.0	0.1
	ミニトマト	20	6	0.2	0	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.0	0.3
	凍むぎ枝豆	5	8	0.7	0.4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	0.0	0.4
	にんにく	0.7	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	オリーブ油	2	18	0.0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こんかいわし	4	7	0.7	0.4	3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
	白ワイン	2.5	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	飲用牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2
豚ロース		40	105	7.7	7.7	2	0.1	2	0.28	0.06	0	0.0	0.0
能登豚の塩糍焼き	塩糍	4	5	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	金糸瓜	50	12	0.4	0.1	14	0.2	2	0.03	0.01	6	0.0	0.8
金糸瓜と ころ柿の甘酢 サラダ	きゅうり	8	1	0.1	0	2	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.1
	切干大根	2	6	0.2	0	10	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0	0.4
	刻み昆布	0.2	0	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	カットころ柿	6	17	0.1	0.1	2	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	酢	3.2	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	レモン汁	0.8	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	淡口醤油	0.8	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	上白糖	2.1	8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0
	磯の香ミルクスープ	凍むぎあさり	15	17	3.0	0.3	17	4.5	1	0.00	0.01	0	0.2
凍いか短冊	15	12	2.7	0.1	2	0.0	2	0.01	0.01	0	0.1	0.0	
白ワイン	2.6	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
玉ねぎ	25	9	0.3	0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	
にんじん	15	5	0.1	0	4	0.0	104	0.01	0.01	1	0.0	0.4	
じゃがいも	35	27	0.6	0	1	0.1	0	0.03	0.01	12	0.0	0.5	
しめじ	8	1	0.2	0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3	
凍ホールコーン	10	10	0.3	0.2	0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.0	0.3	
わかめペースト	7	1	0.1	0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
サラダ油	1	9	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
鶏がらスープ	2.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
米粉	5	19	0.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調理用牛乳	50	34	1.7	1.9	55	0.0	19	0.02	0.08	1	0.1	0.0	
こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水	35	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
羽咋ぶどう	デラウェア	25	15	0.1	0	2	0.0	1	0.01	0.00	1	0.0	0.1
	合計		780	16.3%	26.2%	370	6.1	244	0.60	0.58	53	2.3	6.1
基準量			780	エネルギーの 13~20 %	エネルギーの 20~30 %	360	4.0	240	0.50	0.50	25	2.5 未満	5.0以上

価格 円 銭
-
-
-
1.50
4.58
5.66
5.40
2.55
0.99
1.78
3.00
0.45
0.01
-
45.00
1.52
8.25
3.04
1.50
0.55
7.00
0.58
0.67
0.16
0.37
0.01
9.30
10.80
0.45
2.50
1.85
6.70
3.24
1.45
3.85
0.18
0.57
0.48
2.88
12.20
0.01
-
25.36
176.39