

郡市名 七尾市

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		
能登豚と金糸瓜のビビンバ	麦ごはん	81	289	4.9	0.7	4	0.6	0	0.36	0.03	0	0.0	0.4
	白麦	9	31	0.6	0.2	2	0.1	0	0.02	0.00	0	0.0	0.8
	能登豚スライス	20	34	3.9	1.9	1	0.1	1	0.14	0.05	0	0.0	0.0
	切干大根	3	9	0.3	0.0	15	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0	0.6
	もやし	20	3	0.3	0.0	2	0.0	0	0.01	0.01	2	0.0	0.3
	こまつな	30	4	0.5	0.1	51	0.8	78	0.03	0.04	12	0.0	0.6
	きんしうり	20	5	0.1	0.0	5	0.1	1	0.01	0.00	2	0.0	0.3
	料理酒	1.6	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口醤油	4	3	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	ごま油	1.4	13	0.0	1.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	上白糖	1.8	7	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	食酢	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華スープの素	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
いりごま 白	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0
小菊かぼちゃとふくらぎのケチャップがらめ	ふくらぎ角切り	25	63	5.2	4.3	5	0.3	8	0.04	0.05	1	0.0	0.0
	しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
	にんにく	0.1875	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	濃口醤油	1	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	料理酒	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	小菊かぼちゃ	25	12	0.4	0.0	5	0.1	15	0.02	0.02	4	0.0	0.7
	大豆水煮	12.0	21	1.8	1.2	9	0.3	0	0.02	0.01	0	0.0	0.8
	米粉	3.4	12	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	片栗粉	0.7	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆油	5	46	0.0	5.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	トマトケチャップ	8.5	10	0.1	0.0	1	0.1	5	0.01	0.00	1	0.3	0.2
	ウスターソース	4	5	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
上白糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
わかめとかにかまのスープ	生しいたけ	4	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	木綿豆腐	25	18	1.7	1.1	22	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1
	かにかま	5	5	0.6	0.0	6	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	生わかめ	3	0	0.1	0.0	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	にんじん	5	2	0.0	0.0	1	0.0	35	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	長ねぎ	6	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2
	鶏がらスープの素	2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	中華スープの素	0.8	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	濃口醤油	0.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	薄口醤油	0.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
	こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	水	150	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
チリかも ボン	かもうり	30	5	0.2	0.0	6	0.1	0	0.00	0.00	12	0.0	0.4
	上白糖	4	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	みかん缶詰	20	13	0.1	0.0	2	0.1	7	0.01	0.00	3	0.0	0.1
合計			788	14.6%	27.9%	384	3.4	229	0.79	0.58	41	2.3	5.9
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
-
-
20.00
0.57
3.30
20.00
4.00
0.24
1.16
1.07
0.30
0.69
0.31
0.50
-
35.00
0.85
0.16
0.29
0.05
7.50
1.82
2.28
0.15
7.10
2.32
0.80
0.35
6.00
11.25
5.95
6.00
1.35
3.30
0.97
1.26
0.17
0.17
0.00
0.00
0.00
5.40
0.70
13.18
166.51