

郡市名 輪島市

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		
セツ島さざえおこわ	もち米	35	126	2.2	0.4	2	0.1	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0
	精白米	35	126	2.1	0.3	1.8	0.3	0.5	0.15	0.01	0	0.0	0.2
	さざえ	10	9	1.9	0	2	0.1	3	0.00	0.01	0	0.0	0.0
	にんじん	10	4	0.1	0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	0.3
	ごぼう	10	7	0.2	0	5	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.6
	いんげん	8	12	0.7	0.1	5	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	1.1
	油揚げ	5	21	1.2	1.7	16	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	淡口しょうゆ	4	2	0.2	0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0
	みりん	3.5	8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	しょうが	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0
	ふぐ	60	50	11.3	0.2	3	0.1	4	0.02	0.1	0	0.1	0.0
	料理酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
こしょう	0.05	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
大豆油	5	46	0.0	5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
米粉	5	19	0.3	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カラフルチョップ ドサラダ	アスパラガス	25	6	0.7	0.1	5	0.2	8	0.04	0.04	4	0.0	0.5
	ミニトマト	20	6	0.2	0	2	0.1	16	0.01	0.01	6	0.0	0.3
	パプリカ	10	3	0.1	0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	かつおぶし	2	7	1.5	0.1	1	0.2	0	0.01	0.01	0	0.0	0.0
	プロセスチーズ	4	14	0.9	1	25	0.0	10	0.00	0.02	0	0.1	0.0
輪島のおつけ	淡口しょうゆ	2.5	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
	砂糖	0.4	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
	油揚げ	15	62	3.5	5.2	47	0.5	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2
	にんじん	8	3	0.1	0	2	0.0	58	0.01	0.00	0	0.0	0.2
	つるも	2	3	0.3	0	5	0.1	0	0	0.02	0	0.1	0.9
	打ち豆	8	33	2.8	1.5	19	0.8	0	0.05	0.02	0	0.0	1.4
	じゃがいも	20	15	0.4	0	1	0.1	0	0.02	0.01	6	0.0	1.8
	こまつな	20	3	0.3	0	34	0.6	52	0.02	0.03	8	0	0.4
	あごだし	2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
	みそ	8	16	0.8	0.3	6	0.2	0	0.00	0.01	0	0.9	0.5
千枚田 塩サイダー ゼリー	塩サイダー	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	水	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	メロンジュース	10	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ナタデココ	10	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
	マスカット	10	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.1
クールゼリー	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
合 計			786	19.7%	27.1%	414.8	4.0	303.5	0.50	0.65	27	2.4	10.3
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
15.00
2.00
4.00
4.00
4.00
1.20
0.70
0.40
35.00
0.60
0.03
0.02
0.50
2.20
11.00
10.00
4.00
1.50
2.50
1.00
0.10
12.00
1.70
3.50
10.00
2.60
6.80
2.00
3.20
12.0
0.00
8.00
4.70
8.00
2.10
176.35