

自由献立

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 略 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
牛乳	牛乳	206.0	138	7	8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—
うまいかご飯	さくら飯	80.0	316	6	1	6	0.8	0	0.08	0.03	0	0.3	1.1	16.80
	(冷)あいか生	20.0	18	4	0	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	
	(冷)あさり水煮	10.0	11	2	0	11	3.0	1	0.00	0.01	0	0.2	0.0	
	特選料理酒	3.0	3	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	ひじき	0.3	0	0	0	3	0.2	1	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
	にんじん	5.0	2	0	0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	みりん	3.0	7	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	しょうゆ	3.0	2	2	0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	
三温糖	0.8	3	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15	
橋立漁港のアジトマト南蛮	(冷)まあじ皮付き生	50.0	63	10	2	33	0.3	4	0.07	0.07	0	0.2	0.0	50.00
	塩コショウ	0.0	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01
	でんぶ	1.5	5	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30
	揚げ油	3.0	27	0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	トマト	40.0	8	0	0	3	0.1	18	0.02	0.01	6	0.0	0.4	18.48
	たまねぎ	25.0	9	0	0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	2.81
	酢	8.0	2	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.29
	三温糖	1.5	6	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.28
しょうゆ	2.0	1	2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.49	
かみ添え	ブロッコリー	30.0	10	1	0	11	0.3	20	0.04	0.06	36	0.0	1.3	16.80
南加賀の具だくさん豆乳みそスープ	豚中肉	15.0	26	3	1	0	0.0	1	0.11	0.04	0	0.0	0.0	10.98
	小松菜	25.0	4	0	0	43	0.7	65	0.02	0.03	10	0.0	0.5	6.44
	かぼちゃ	20.0	18	0	0	3	0.1	66	0.01	0.02	9	0.0	0.8	4.20
	あつあげ	15.0	23	2	2	36	0.4	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	6.75
	しめじ	10.0	1	0	0	0	0.1	0	0.01	0.05	0	0.0	0.3	4.68
	調整豆乳	25.0	16	1	1	8	0.3	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	3.38
	味噌	6.0	12	1	0	6	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.3	1.60
	コンソメ	0.2	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10
加價梨	梨	30.0	13	0	0	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0	0.3	16.50
合計			744	41	19%	402	6.5	290	0.48	0.65	66	2.6	5.8	170.32
基準量			750	28 範囲 (22~38)	25~30%	400	4.0	200	0.50	0.50	25	2.5未満	6.0	170.00