

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 mg 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								βカロチン μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
小松とまとの タコライス	むぎ飯	70	274	4.8	0.8	5	0.6	0	0.32	0.04	0	0.0	1.0	
	牛ひき肉	10	26	1.7	2.0	0	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.0	11.5
	豚ひき肉	10	22	1.9	1.5	1	0.1	1	0.06	0.02	0	0.0	0.0	7.50
	にんじん	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20
	セロリ	5	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.25
	玉米	40	14	0.4	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	0.6	7.20
	米油	0.8	7	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	トマ	30	6	0.2	0.0	2	0.1	26	0.01	0.01	4	0.0	0.3	12.6
	大豆パック	10	18	1.6	0.9	7	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	0.7	6.62
	ケチャップ	4	5	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	1.50
	チリソメ	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.94
	コショウ	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.37
	しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.24
	塩こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.13
ダイズ	6	20	1	1.6	27	0.0	17	0.00	0.02	0	0.2	0.0	8.30	
キャベツ	25	5	0.3	0.0	9	0.1	2	0.01	0.01	9	0.0	0.4	3.75	
塩こしょう	0.05	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	80	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
はいわしの 焼き	いわし	30	65	5.9	4.2	21	0.5	12	0.01	0.11	0	0.1	0.0	30.0
	白塩	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	塩こしょう	0.05	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07
	パセリ	3	11	0.5	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.83
	乾燥パセリ	0.04	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50
クリスプサラダ	小松産切干大根	3	8	0.2	0.0	16	0.3	0	0.01	0.01	0	0.0	0.6	5.64
	ブロッコリー	15	5	0.6	0.1	6	0.2	20	0.02	0.03	18	0.0	0.7	15.0
	ひじき	0.3	0	0.0	0.0	4	0.2	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.22
	サラダビネガー	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	砂糖	0.6	2	0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12
	ホールコーン	5	5	0.2	0.1	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	2.64
	サラダビネガー	1.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	淡口しょうゆ	0.8	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.19
砂糖	0.6	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12	
かき玉スープ 小松菜とかもりの	鶏卵	30	45	3.7	3.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0	0.1	0.0	8.75
	木綿豆腐	25	18	1.7	1.1	30	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	7.88
	小松菜	5	2	0.0	0.0	1	0.0	73	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.75
	かき玉	20	3	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	8	0.0	0.3	4.50
	小松菜	10	3	0.3	0.0	36	0.6	111	0.02	0.03	8	0.0	0.4	10.5
	ウエス	0.3	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.44
	中華スープ	1	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	0.61
	しょうゆ	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.12
	塩こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.13
	でんぷん	0.6	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12
にんじんスープ	ヨーグルト	20	13	0.6	0.7	22	0.0	8	0.01	0.03	0	0.0	0.0	6.12
	牛乳	20	13	0.7	0.8	22	0.0	8	0.01	0.03	0	0.0	0.0	3.40
	水	10	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	砂糖	3	11	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60
	アガースト	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	人参ジュース	5	2	0.0	0.0	2	0.0	70	0.00	0.00	0	0.0	0.2	1.68
	オレジン	4	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.47
	砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	水	10	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	合計		765	33.4	30.9%	469	3.8	478	0.65	0.83	53	2.2	5.9	170.56
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	