

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 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								β-カロテン μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
カルシウムたっぷりしらすごはん	むぎ飯	75	293	5.1	0.8	5	0.7	0	0.35	0.04	0	0.0	1.1	0.00
	しらす干し	2	2	0.5	0.0	4	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.00
	あさりむき身	5	6	1.0	0.1	6	1.9	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.50
	調理用酒	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	本みりん	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.26
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.20
	三温糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	白いりごま	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.53
	炊き込みわかめ	0.5	1	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	1.46
	糸かつおがし	0.2	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.57
しらすごはん	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60	
牛乳	飲用牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	0.00
ふぐのぬか漬けトマトソース	白山のめぐみ	60	43	4.0	2.5	72	0.5	0	0.04	0.02	0	0.0	0.2	45.00
	堅食米大豆	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01
	大豆油	6	21	0.4	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.46
	おまると牛乳	6	55	0.0	6.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	おまると牛乳	5	3	0.2	0.2	6	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	1.13
	にんじんの糖漬	0.3	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.05
	ふぐの調理マ	0.5	0	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	9.67
	トマトソース	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	豆腐の米粉揚げ	15	3	0.1	0.0	1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.0	0.2	4.50
	剣崎なば	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01	
おとなのピクルス	だいき赤	25	5	0.1	0.0	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	0.3	4.00
	いっぴり	15	2	0.2	0.0	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.0	0.2	4.50
	コーマ	5	2	0.1	0.0	0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.0	0.1	4.50
	酒	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.84
	米三	1.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50
	温う	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	しょうが塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.02	
白山なめこの豚汁	豚ももスライス	25	37	5.4	1.5	1	0.2	1	0.24	0.06	0	0.0	0.0	26.00
	調理用酒	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	はくじん	20	3	0.2	0.0	9	0.1	2	0.01	0.01	4	0.0	0.3	3.60
	にんじん	15	6	0.1	0.0	4	0.0	102	0.01	0.01	1	0.0	0.4	2.70
	さつまいも	25	33	0.3	0.1	10	0.2	1	0.03	0.01	7	0.0	0.6	8.75
	木滑なめこ	10	2	0.2	0.0	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3	9.80
	ねあ	5	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	2.55
	うすあげ	5	19	0.9	1.7	15	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	7.99
	煮干し	8	15	1.0	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	1.0	0.4	2.40
1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.49	
天狗のおくりもの	白あず	5	18	0.3	0.1	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.54
	玉きあ	6	23	1.6	0.1	4	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	1.7	6.36
	三温糖	4	15	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.80
合計			771	29	25.7%	402	5.0	205	0.80	0.50	30	2.3	6.2	170.05
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