

# 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-カロテン μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
つる豆のアーリオオーリオごはん	むぎ飯	85	332	5.8	0.9	6	0.8	0	0.39	0.04	0	0.0	1.2	—	
	ベーコン短冊切り	8	32	1.0	3.1	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.2	0.0	11.96	
	つる豆	10	3	0.3	0.0	4	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0	0.4	15.39	
	にんにく油	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.59	
	アーリオオーリオ	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37	
	しょうゆ	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01	
牛乳	しょうゆ	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04	
	うすちしょうゆ	2	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.60	
	飲用牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—	
	金沢麩うかつレツ	豚も肉スライス	40	59	8.6	2.4	2	0.3	1	0.38	0.09	0	0.0	0.0	45.95
		塩ごうじ卵	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23
		鶏バルメザンチーズ	5	8	0.6	0.5	3	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0	1.61
車バク		2	8	0.6	0.5	15	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.12	
ンセ		4	12	0.8	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	4.54	
ラセ		2	7	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.62	
サダ		0.3	0	0.0	0.0	2	0.0	4	0.00	0.00	1	0.0	0.0	1.01	
有塩バター		2	18	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.65	
トマトケチャップ		1	7	0.0	0.8	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.51	
ウスターソース		8	6	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.2	0.1	1.72	
赤ワイン		1.5	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.24	
三温糖		0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16	
こいくちしょうゆ	0.8	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16		
ベベロンチーノ	こいくちしょうゆ	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.12	
	そうめんかぼちゃん	25	11	0.3	0.0	12	0.1	2	0.02	0.00	5	0.0	0.7	14.93	
	にんじん大根	6	2	0.0	0.0	2	0.0	41	0.00	0.00	0	0.0	0.2	1.81	
	に切干ワイン	5	14	0.3	0.0	27	0.5	0	0.02	0.01	0	0.0	1.0	0.42	
	白コシメ	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.33	
	食にんじんに鷹	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.42	
	のり	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.02	
	油	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.96	
夏野菜のイシリアントマトスープ	のり	0.05	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17	
	あさり	8	9	1.6	0.2	9	3.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	9.50	
	白ワキ	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.33	
	ふとん	10	1	0.1	0.0	1	0.1	6	0.01	0.03	1	0.0	0.1	2.85	
	にじゃがいも	10	4	0.1	0.0	3	0.0	68	0.00	0.00	0	0.0	0.3	2.85	
	たまねぎ	15	11	0.2	0.0	0	0.1	0	0.01	0.00	5	0.0	0.2	5.69	
	青ピーマ	25	9	0.3	0.0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	5.71	
	セロリ	7	2	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	5	0.0	0.2	3.72	
	オリーブ油	3	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.28	
	冷凍発芽大豆	0.6	6	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.44	
	トマ	15	0	2.3	0.8	36	1.4	0	0.12	0.05	0	0.0	2.6	7.70	
	白ワキ	15	3	0.1	0.0	1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.0	0.2	3.21	
	トマトジュース	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.65	
	コシメ	20	4	0.2	0.0	1	0.0	0	0.01	0.01	3	0.0	0.1	3.63	
うすちしょうゆ	0.8	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.67		
いしるだ	2	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.48		
しょうゆ	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.55		
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.02		
しょうゆ	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07		
テイラミスの加賀棒茶	ほうじ茶	35	0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	2.56	
	パールアガ糖	0.7	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.88	
	三温糖	0.8	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16	
	普通牛乳(調理用)	20	13	0.7	0.8	22	0.0	8	0.01	0.03	0	0.0	0.0	5.03	
	生クリーム	5	19	0.1	2.1	3	0.0	20	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.32	
	上白糖	5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00	
パーラアガ糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.41		
パーラアガ糖	0.4	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.07		
合計			778	31.7	24%	388	7.0	252	1.14	0.66	33	2.5	7.9	176.66	
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	