

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			
混ぜごはん 中島菜の彩り	精白米	63	225	3.8	0.6	3	0.5	0	0.28	0.03	0	1	0.31	-
	白小麦	7	24	0.5	0.1	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0	0.61	-
	しらす干し	5	10	2.0	0.2	26	0	12	0.01	0.00	0	130	0	17.80
	料理酒	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.05
	中島菜菜めしの素	6.5	4	0.3	0.1	7	0.1	0	0	0	0	5	0	0.20
ホールコーン冷凍	2.5	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.07	1.10
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.03	2	84	0	-
小菊かぼちゃのそぼろあんかけ	小菊かぼちゃ	45	22	0.7	0	9	0.2	27	0.03	0.03	7	0	1.26	15.80
	大豆油	4	37	0.0	4.0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.06
	豚ひき肉	12	27	2.2	1.8	1	0.1	1	0.07	0.03	0	7	0	12.00
	たまねぎ	15	6	0.2	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.24	2.70
	にんじん	8	3	0.0	0.0	2	0.0	54	0.00	0.00	0	2	0.20	2.96
	しょうが	1	1	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	114	0	1.50
	しょう油	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	19	0	0.08
	濃口醤油	2	1	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	114	0	0.62
	上白糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.19
	本みり	1	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.23
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.01	
水	15	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	39	0	0.23	
片栗粉	0.5	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0.10	
金糸瓜のサラダ	金糸瓜	50	12	0.4	0.1	14	0.2	2	0.03	0.01	6	0.03	0.01	10.00
	きゅうり	10	1	0.1	0.0	3	0	3	0.00	0.00	1	0.00	0.00	6.00
	ひじき	1.8	3	0.2	0.0	25	1.0	5	0.01	0.02	0	0.01	0.02	7.36
	一口酢	4	8	0.7	0.6	0	0	0	0.02	0.00	2	0.02	0.00	7.20
	淡口醤油	2.1	1	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.19
	上白糖	0.4	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.11
	食塩	1	4	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.19
	こしょう	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.01
	サラダ油	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.04
0.7	6	0.0	0.7	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.16	
わくたまくんのみそ汁	ほうれん草	15	3	0.3	0.1	7	0.3	53	0.02	0.03	5	2	0.42	13.50
	にんじん	6	2	0.0	0.0	2	0.0	41	0.00	0.00	0	2	0.15	2.22
	もやし	12	2	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0	0.16	2.16
	鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	28	0	6.60
	長ねぎ	5	1	0.0	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.11	4.90
	みそ	6.5	12	0.8	0.4	7	0.3	0	0.00	0.01	0	319	0.14	2.39
うるめ	2.5	6	1.1	0.1	14	0.1	0	0.01	0.01	0	58	0	1.88	
こぶたゼリー	水	140	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
	グレープジュース	16	8	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	3.10
	水	15	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0
	セキールゼリーの素	4.5	17	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	26	0	6.80
	牛乳	12	8	0.4	0.5	13	0.0	5	0.00	0.02	0	5	0	2.86
水	12	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0	
セキールゼリーの素	3.5	14	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	20	0	5.29	
合計			646	23.6	19.2%	379	3.5	311	0.61	0.60	32	2.5	5.9	151.89
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