

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	
								ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg				
夏小豆 パージュ ジョン	精白米	65	232	4	0.6	3	0.5	0	0.29	0.03	0	0	0.3	—
	小豆乾	8	27	1.6	0.2	6	0.4	0	0.04	0.01	0	0	1.4	15
	しらす干し	4	8	1.6	0.1	21	0.0	10	0.01	0.00	0	104	0.0	12
	(冷)むき枝豆	8	13	1	0.6	6	0.2	2	0.02	0.01	2	0	0.6	4.1
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	80	0.08	0.31	2	84	0.0	—
ブリの生姜みそかけ	ブリ切身	40	103	8.6	7	2	0.5	20	0.09	0.14	1	13	0.0	55
	濃口しょうゆ	2	1	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	114	0.0	0.4
	料理酒	2	2	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.3
	しょうが	0.4	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.4
	淡色味噌	3	6	0.4	0.2	3	0.1	0	0.00	0.00	0	147	0.1	1.2
	調理用みりん	5	9	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1
	上白糖	0.6	2	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.1
米粉	6	22	0.4	0.1	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0.0	3.4	
大豆油	1.5	14	0	1.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	10	
山海のめぐみソテー	茎わかめ	10	1	0.2	0	4	0.1	4	0.00	0.00	0	54	0.3	0
	アスパラガス	20	4	0.5	0	4	0.1	13	0.03	0.03	3	0	0.4	5
	豚スライス肉	10	24	1.8	1.7	0	0.1	1	0.07	0.02	0	5	0.0	10.5
	こんにゃく	10	4	0.1	0	3	0.0	140	0.00	0.00	0	3	0.3	2
	コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	136	0.0	0.4
ココしよ油	0.02	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.05	
サラダ	1	9	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.3	
輪島の打ち豆汁	打ち豆	8	11	1	0.5	8	0.1	0	0.00	0.00	0	17	0.5	6
	じゃがいも	20	15	0.3	0	1	0.1	0	0.02	0.01	7	0	0.3	6
	ごぼう	10	7	0.2	0	5	0.1	0	0.01	0.00	0	2	0.6	5
	にんじん	10	4	0.1	0	3	0.0	140	0.00	0.00	0	3	0.3	2.5
	揚げ油	8	31	1.5	2.6	24	0.3	0	0.00	0.00	0	0	0.1	7.5
	いたけ乾	1	2	0.2	0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0	0.4	1.5
	根深ねぎ	5	1	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.1	3
淡色味噌	8	15	1	0.5	8	0.3	0	0.00	0.01	0	392	0.4	3	
だしパック	適宜	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.4	
ぎゅうつと夏ゼリー	牛乳	40	27	1.3	1.5	44	0.0	16	0.02	0.06	0	16	0.0	6.4
	水	35	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0
	上白糖	8	31	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1.3
	寒天	0.5	1	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	1	0.4	3.8
	トマト果汁	20	4	0.1	0	1	0.0	18	0.01	0.00	3	1	0.2	8.5
	レモン果汁	3	1	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	2	0	0.0	1
	上白糖	3	12	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.6
ゼリーカップ	1個	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
合計			782	32.9	30%	377	3.3	443	0.71	0.68	21	2.8	6.7	177.65
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