

# 自由献立 <加賀市>

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	
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg				C mg
味平かぼちゃのホクホクお豆ごはん	さくら飯	75.0	296	5.3	0.8	6	0.8	0	0.34	0.03	0	0.3	1.1	0.00
	(冷)発芽大豆(4種)シラス	15.0	26	2.3	0.8	36	1.4	0	0.12	0.05	0	0.0	2.6	19.50
	米粉	1.0	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.62
	味平かぼちゃ	20.0	18	0.4	0.1	3	0.1	66	0.01	0.02	9	0.0	0.7	5.70
	揚げ油	3.0	27	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	鶏もも肉(脂身なし)	18.0	23	3.4	0.9	1	0.1	3	0.02	0.03	1	0.0	0.0	20.16
	ごぼう	8.0	5	0.1	0.0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	4.80
	にんじん	5.0	2	0.0	0.0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.77
	しょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.54
	料理酒	1.2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30
上白糖	0.5	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	76	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—
いわしのふわふわ塩麹焼き	(生)いわし	30.0	51	5.8	2.8	22	0.6	2	0.01	0.12	0	0.1	0.0	35.00
	塩麹	2.5	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	1.49
	米粉	4.0	15	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.47
	加賀トマト	20.0	4	0.1	0.0	1	0.0	9	0.01	0.00	3	0.0	0.2	9.58
	しそ葉油	0.3	0	0.0	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.53
加賀ッコーリー豆腐サラダ	米油	0.8	7	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.31
	高野豆腐	2.0	11	1.0	0.7	13	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.25
	しょうゆ	1.0	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.21
	上白糖	0.2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05
	ブロッコリー	20.0	7	0.9	0.1	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.0	0.9	9.80
	(冷)ホールコーン	5.0	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	2.35
	マヨネーズ	7.0	49	0.1	5.3	1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.77
	白すりごま	0.6	4	0.1	0.3	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.62
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.09
コショウ	0.05	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14	
香りもおいしい! すまし汁	紅白ふかし	5.0	5	0.5	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	5.10
	生わかめ	7.0	1	0.1	0.0	7	0.0	6	0.00	0.01	1	0.1	0.3	4.95
	かもり	15.0	2	0.1	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	6	0.0	0.2	1.70
	かねぎ	6.0	2	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	4.36
	しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.32
	しょうゆ(淡)	2.5	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.60
	だしパック	1.8	6	1.3	0.1	30	0.2	0	0.00	0.02	0	0.0	0.1	2.18
料理酒	0.8	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20	
加賀豆腐	巨峰	30.0	18	0.1	0.0	2	0.0	1	0.01	0.00	1	0.0	0.2	24.00
合計			739	29.6	28.8%	377	4.1	216	0.67	0.66	47	2.68	7.2	169.01
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