

自由献立 <小松市>

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
いよっ! こまつの 歌舞伎井	麦飯肉	70	274	4.8	0.8	5	0.6	0	0.32	0.04	0	1.0	1.0	—
	豚肉	20	46	3.8	3.2	1	0.1	1	0.16	0.04	0	10.0	0.0	22.00
	酒	2	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60
	にんじょう	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.66
	しよま	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.05
	ご小松	1	9	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20
	なす	45	5	0.6	0.1	65	1.1	99	0.03	0.05	15	6.0	0.7	20.25
	いたけ	30	10	0.3	0	6	0.1	0	0.01	0.00	2	1.0	0.5	4.80
	にしん	10	2	0.1	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	6.40
	いんげん	4	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1	4.35
	オスターソース	12	5	0.1	0	3	0.0	84	0.01	0.01	1	3.0	0.3	1.72
	しょうゆ	0.6	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	27.0	0.0	0.23
酒	2	1	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	114.0	0.0	0.48	
豆板	2	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60	
豆砂	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	21.0	0.0	0.38	
味噌	2	8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45	
でんぶ	3	6	0.4	0.2	3	0.1	0	0.00	0.00	0	147.0	0.1	1.68	
	0.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	84.0	0.0	—
麦と切干 あじタツタ goldソース	あじ	40	48	8.3	1.4	11	0.3	4	0.04	0.08	0	48.0	0.0	28.70
	しんじょう	0.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.53
	しんじょう	0.8	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	46.0	0.0	0.19
	でこめ	4	16	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.80
	切干大	5	28	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	もやま	3	8	0.2	0	16	0.3	0	0.01	0.01	0	8.0	0.6	5.70
	ピーマン	12	2	0.2	0	2	0.0	0	0.00	0.01	1	1.0	0.2	2.10
	ピーマン	5	1	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	3	0.0	0.1	3.52
	ピーマン	5	5	0.2	0.1	0	0.0	0	0.01	0.01	0	8.0	0.2	6.20
	ひびき	0.4	1	0.0	0	4	0.0	1	0.00	0.00	0	7.0	0.2	1.63
	押し麦	2	7	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.79
	ごし麦	1	9	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.10
しんじょう	3	2	0.2	0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	171.0	0.0	0.72	
砂糖	0.7	3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16	
酢	3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.52	
ト美味しくて 卵スープ	卵	30	39	3.1	2.6	13	0.5	38	0.02	0.11	0	36.0	0.0	7.50
	木綿豆腐	35	25	2.3	1.5	30	0.3	0	0.02	0.01	0	21.0	0.1	11.02
	トマヤベ	20	4	0.1	0	1	0.0	9	0.01	0.00	3	1.0	0.2	7.20
	ウイユメ	30	6	0.3	0.1	11	0.1	1	0.01	0.01	10	1.0	0.5	7.20
	中華スープ	0.3	1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	44.0	0.0	0.44
	淡口しょうゆ	0.4	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	62.0	0.0	0.30
	塩こしょう	0.6	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	146.0	0.0	0.36
		0.6	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	38.0	0.0	0.14
	0.05	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07	
小松産 りんごゼリー	りんご	20	8	0.1	0	5	0.0	140	0.01	0.01	1	5.0	0.5	2.90
	りんご	15	7	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	6.50
	りんごジュース	40	17	0.0	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	2.0	0.0	4.50
	水天	20	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	0.5	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	1.0	0.3	0.75	
合計			753	32.4	27%	408	3.6	457	0.74	0.72	39	2.7	6.2	169.95
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