

自由献立 <野々市市>

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				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			
野々市大豆の カミカミご飯	精白米	75	269	4.6	0.7	4	0.6	0	0.06	0.02	0	0.0	0.4	—
	大豆油	15	63	5.1	3	27	1.0	0	0.11	0.04	0	0.0	2.9	6.75
	口醬用酒	1.5	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.46
	しらす干し	1.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46
牛乳	牛乳	1	2	0.4	0	5	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.20
のっ テイ 大 好 き チ ー ズ イ ン ハ ン バ ー グ	豚ひき肉	20	43	3.7	2.9	1	0.1	1	0.13	0.05	0	0.0	0.0	12.96
	牛ひき肉	20	51	3.4	3.9	1	0.2	1	0.02	0.04	0	0.0	0.0	22.00
	調理用ワイン	1.5	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30
	たまねぎ	20	7	0.2	0	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	3.60
	にんじん	7	3	0.1	0	2	0.0	48	0.00	0.00	0	0.0	0.2	2.11
	しいたけ	3	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.1	3.60
	ひじき(乾)	1.5	2	0.1	0	15	0.9	5	0.00	0.01	0	0.1	0.8	3.62
	切り干し大根	3	9	0.3	0	15	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0	0.6	4.00
	モッツアレチーズ	5	15	0.2	1	17	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	6.00
	ローズマリー粉	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
	ナツメグ粉	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02
	パイン粉	5	19	0.7	0.3	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.2	1.10
	牛乳	5	3	0.2	0.2	6	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	1.15
	鶏卵	10	15	1.2	1	5	0.2	15	0.01	0.04	0	0.0	0.0	3.20
	トマトケチャップ	4	4	0.1	0	1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.1	0.74
	コンソメ	0.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.36
食塩	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.09	
こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08	
サラダ油	0.4	4	0.0	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18	
夏 野 菜 の マ リ ネ	だいこん	10	2	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	2.03
	いんげん	20	3	0.2	0	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0	0.2	6.00
	赤ピーマン	5	2	0.1	0	0	0.0	4	0.00	0.01	9	0.0	0.1	3.98
	黄ピーマン	5	1	0.0	0	0	0.0	1	0.00	0.00	8	0.0	0.1	3.98
	ズッキーニ	10	1	0.1	0	2	0.1	3	0.01	0.01	2	0.0	0.1	4.50
	パジャール粉	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
	レモンガラス粉	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
	温糖	0.8	3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18
	淡口醬油	1.8	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.46
	フルーツビネガー	1.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.26
食塩	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00	
ト マ ト と た ま ご の 彩 り ス ー プ	ベーコン短冊	8	32	1.0	3.1	0	0.0	0	0.04	0.01	3	0.2	0.0	10.18
	キャベツ	10	2	0.1	0	4	0.0	0	0.00	0.00	4	0.0	0.2	2.50
	にんじん	8	3	0.1	0	2	0.0	55	0.01	0.00	0	0.0	0.2	2.41
	こまつな	15	2	0.2	0	26	0.4	39	0.01	0.02	6	0.0	0.3	5.50
	たまご	15	3	0.1	0	1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.0	0.2	3.21
	えび	8	2	0.2	0	10	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0	0.3	3.61
	鶏卵	20	30	2.5	2.1	0	0.4	30	0.01	0.09	0	0.1	0.0	6.40
	コンソメ	0.8	3	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	1.00
	淡口醬油	0.5	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.27
	食塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.20
	しょう油	7	8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	2.99
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.09
片栗粉	0.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20	
椿 ゼ リ ー	クランベリージュース	10	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	32.00
	水	40	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	三温糖	5	19	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00
	パールアガー	1.2	3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.80
ヤーコンコンポート	2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00	
合計			778	32.2	31.0%	384	4.3	301	0.55	0.71	42	2.8	7.4	173.82
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