

自由献立 <金沢市>

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 略 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円
								ビタミンC μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
いしかわのUMAMIごはん (金時草とともに)	精白米(強化米入)	80.24	286	4.9	0.7	4	0.6	0	0.35	0.03	0	0.0	0.4	—
	トマ	30	6	0.2	0.0	3	0.1	14	0.02	0.01	5	0.0	0.3	8.20
	いし	1	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	1.60
	あさ	5	6	1.0	0.1	6	1.9	0	0.01	0.02	0	0.0	0.3	4.50
	能登の塩	少々	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01
	金時草	10	3	0.1	0.0	21	0.2	245	0.01	0.01	2	0.1	0.4	8.60
	三温糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.27
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.25
	塩昆布	1.5	2	0.3	0.0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.2	2.40
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—
ふくらぎのかがやきエスカベッシュ風	魚(ふくらぎ)	30	75	6.2	5.2	6	0.3	10	0.05	0.06	1	0.0	0.0	35.00
	魚塩	5	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	2.64
	米	3	11	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.81
	大豆白絞油	3	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43
	大きんしょうり	20	5	0.1	0.0	5	0.1	1	0.01	0.00	2	0.0	0.3	5.60
	ふときゅうり	10	1	0.1	0.0	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.1	2.40
	ラディッシュ	3	0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0.70
	オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.67
	塩こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
	三温糖	2	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.37
フルーツビネガー	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.40	
乾燥バジル	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03	
じわもんスープカレー	あまえび	20	17	4.0	0.1	10	0.0	1	0.00	0.01	0	0.2	0.0	35.00
	濃口しょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	0.62
	ワイン白	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32
	たまねぎ	25	9	0.3	0.0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	2.70
	にんじん	10	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	0.3	2.52
	れんこん	25	16	0.5	0.0	5	0.2	0	0.02	0.00	11	0.0	0.5	18.16
	だいきんも	35	6	0.2	0.0	8	0.1	0	0.01	0.00	4	0.0	0.5	4.20
	さつまいも	20	27	0.2	0.0	7	0.1	0	0.02	0.01	6	0.0	0.4	7.98
	ブロッコリー	10	3	0.4	0.1	4	0.1	7	0.01	0.02	12	0.0	0.4	5.20
	にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.64
サラダ油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15	
水	120	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00	
濃口しょうゆ	5	4	0.4	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	0.0	1.25	
ワイン白	2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32	
カレールー(胚芽)	2	8	0.2	0.4	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.1	0.1	1.29	
塩	少々	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00	
金時草のミルクゼリー	金時草ゆで汁	30	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	レモン果汁	0.002	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01
	牛乳	10	7	0.3	0.4	11	0.0	4	0.00	0.02	0	0.0	0.0	2.29
	上白糖	5	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.87
	粉寒天	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	2.50
	梅ジュース	8	16	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.50
	水	40	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	ゼラチン	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	3.00
	みかん缶	5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.60
	角切りゼリー	5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20
合計		742	26.9	26%	337	4.2	435	0.61	0.54	50	2.9	5.3	171.22	
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	