

自由献立 <志賀町>

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 略 食塩相当量 g	食物繊維 g	価格 円	
								チノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg				C mg
ひじきとしらすの 梅和えご飯	むぎ飯	80	313	5.4	0.9	6	0.7	0	0.37	0.04	0	0.0	1.1	-
	汐風ごぼう	8	5	0.1	0.0	4	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	3.20
	しらす干し	2	2	0.3	0.0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.53
	しらすき	1.2	2	0.1	0.0	17	0.7	3	0.00	0.01	0	0.0	0.5	4.10
	かりかり梅	0.5	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.56
	料理酒	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14
	温糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19
	こいくちしょうゆ	0.7	0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.36
本みりん	1	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23	
牛乳	飲用牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
西海 志賀の夏野菜 ソーイング あじ ハンバーグ	あじ	30	36	6.2	1.1	8	0.2	3	0.03	0.06	0	0.1	0.0	30.00
	はんぺん	20	19	2.0	0.2	3	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	10.60
	玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.0	0.3	3.40
	こうじ	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.95
	パルメザンチーズ	1	5	0.4	0.3	13	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	1.30
	ホールコーン	1	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.77
	なす	6	1	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.40
	ミニトマト	8	2	0.1	0.0	1	0.0	6	0.01	0.00	3	0.0	0.1	5.20
	こまつな	3	0	0.0	0.0	5	0.1	8	0.00	0.00	1	0.0	0.1	1.50
	油	2	18	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.44
	トマトケチャップ	3	4	0.1	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.66
中濃ソース	3	4	0.0	0.0	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.55	
三温糖	1	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19	
ころ柿の白和え	木綿豆腐	35	22	2.0	1.3	26	0.3	0	0.02	0.01	0	0.0	0.1	11.55
	ぶなしめじ	7	1	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.3	2.40
	しらたき	10	1	0.0	0.0	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	2.50
	三温糖	0.5	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	うすくちしょうゆ	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	ほうれんそう	15	3	0.3	0.1	7	0.3	53	0.02	0.03	5	0.0	0.4	7.95
	ころ柿カット	10	28	0.2	0.2	3	0.1	12	0.00	0.00	0	0.0	1.4	12.50
	三温糖	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16
うすくちしょうゆ	0.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.16	
ねりごま	2	12	0.4	1.1	1	0.1	0	0.03	0.00	0	0.0	0.3	1.50	
志賀 レタスのかき 玉汁	とりもも皮なし	8	9	1.5	0.3	0	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.0	8.64
	レタス	5	1	0.1	0.0	1	0.0	1	0.01	0.00	1	0.0	0.0	3.00
	ねぎん	4	1	0.1	0.0	4	0.0	8	0.00	0.01	2	0.0	0.1	2.40
	にんじん	4	1	0.0	0.0	1	0.0	28	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.80
	鶏卵	30	45	3.7	3.1	15	0.5	45	0.02	0.13	0	0.1	0.0	5.80
	大豆水煮	10	18	1.6	0.9	7	0.2	0	0.02	0.01	0	0.0	0.7	6.90
	しいたけ乾	0.5	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	1.88
	だしパック	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40
	うすくちしょうゆ	2.8	2	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	1.56
	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01
でんぶ	1.3	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00	
フルーツ すいか糖の ゼリー	すいか果汁	20	7	0.1	0.0	1	0.0	14	0.01	0.00	2	0.0	0.1	8.33
	スイフル果汁	10	5	0.1	0.0	3	0.0	1	0.00	0.00	7	0.0	0.3	8.40
	レモン果汁	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42
	牛すいか糖	55	36	1.8	2.0	61	0.0	20	0.02	0.08	0	0.1	0.0	5.10
	すいか糖	2	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	すいか糖	2	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16
アガ	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.30	
合計			785	34.1	26.2%	436	3.9	288	0.67	0.74	26	2.49	7.1	166.75
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