

自由献立 <輪島市>

献立名	食品名 ・地場産物	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
								リチン 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
こ ん か い わ し の 押 し 寿 司	麦 飯	70	274	4.8	0.8	5	0.6	0	0.32	0.03	0	0	1.0	—
	・こんかいわし	5	8	0.8	0.5	4	0.1	0	0	0.02	0	0.3	0	5.0
	・青 じ そ	1	0	0	0	2	0	9	0	0	0	0	0.1	1.0
	・紅 生 姜	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0.1	0	1.0
	穀 物 酢	10	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.0
牛乳	牛 乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	—
の と て ま り の め ぎ す 挟 み 揚 げ	・しいたけ 生	20	5	0.6	0.1	0	0.1	0	0.03	0.04	0	0	1.1	26.0
	・め ぎ す	20	18	3.7	0.2	14	0.1	15	0.02	0.05	0	0.1	0	11.0
	・淡 色 味 噌	2	4	0.3	0.1	2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.1	0.9
	生 姜	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
	で ん ぶ ん	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7
	小 麦 粉	4	15	0.3	0.1	1	0	0	0.01	0	0	0	0	0.1
揚 げ 油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.0
トマト	・ミニトマト	30	9	0.3	0	4	0.1	24	0.02	0.02	10	0	0.4	24.0
夏 お で ん	・な す	30	7	0.3	0	5	0.1	2	0.02	0.02	1	0	0.7	15.0
	・西洋かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	5	0.2	99	0.02	0.03	13	0	1.1	9.0
	オ ク ラ	10	3	0.2	0	9	0.1	6	0.01	0.01	1	0	0.5	13.0
	揚 げ 油	7	64	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	1.7
	に ん じ ん	15	5	0.1	0	4	0	104	0.01	0.01	1	0	0.4	3.8
	が ん も ど き	30	68	4.6	5.3	81	1.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.4	15.0
	は ん ぺ ん	25	24	2.5	0.3	4	0.1	0	0	0	0	0.4	0	21.0
	淡口しょうゆ	4	2	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0.6	0	1.0
こ ん ぶ	1	1	0.1	0	8	0	1	0.01	0	0	0.1	0.3	2.0	
・干しいたけ	0.6	1	0.1	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0.2	3.6	
ふ き の き ん ぴ ら	・ふき ゆで	30	2	0.1	0	10	0	2	0	0	0	0	0.3	2.0
	・小 松 菜	10	1	0.2	0	17	0.3	26	0.01	0.01	4	0	0.2	4.5
	しらす干し 微乾燥	4	5	0.9	0.1	8	0	6	0	0	0	0	0	4.1
	上 白 糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	サ ラ ダ 油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.2
	いりごま 白	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.7
合 計			748	27.9	28g 34%	424	3.2	370	0.58	0.59	32	2.5	7.0	170.90
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