

自由献立 No. 1

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 銭
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
橋立産わかめのチャールハン	むぎ飯	75	293	5.1	0.8	5	0.7	0	0.35	0.04	0	0.0	1.1	—
	橋立産生わかめ	12	2	0.2	0	12	0.1	9	0.01	0.02	2	0.2	0.4	3.00
	牛小間	10	26	1.9	1.9	0	0.3	0	0.01	0.02	0	0.0	0.0	15.00
	しょうゆ	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.20
	料理酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	にんじん	10	4	0.1	0	3	0.0	150	0.01	0.00	0	0.0	0.3	1.70
	しめじ	6	1	0.1	0	0	0.1	0	0.00	0.03	0	0.0	0.2	3.60
	ねぎ	10	3	0.1	0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	4.00
	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60
	中華スープの素	0.8	2	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.40
	塩コショウ	0.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.00
	白いりごま	1	7	0.2	0.6	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.80
	卵	25	38	3.1	2.6	13	0.5	38	0.02	0.11	0	0.1	0.0	7.50
サラダ油	0.3	3	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.0	—
めぎすのピリ辛揚げびたし	めぎす(生)	40	36	7.5	0.5	100	0.2	30	0.05	0.10	0	0.1	0.0	58.00
	料理酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	石川産米粉	2	7	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00
	ズッキーニ	30	4	0.4	0	7	0.2	8	0.02	0.02	6	0.0	0.4	8.00
	赤ピーマン	8	2	0.1	0	1	0.0	14	0.00	0.01	14	0.0	0.1	5.80
	揚げ油	7.8	70	0.0	7.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	上白糖	2	8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	しょうゆ	4	3	0.3	0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.6	0.0	0.80
	料理酒	2	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40
	豆板醤	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.13
加賀の恵味スープ	ベーコン	5	20	0.6	2	0	0.0	0	0.02	0.01	2	0.1	0.0	6.50
	じゃがいも	25	19	0.4	0	1	0.1	0	0.02	0.01	9	0.0	0.3	6.50
	たまねぎ	25	9	0.3	0	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	0.4	3.80
	柴山トマト	35	7	0.2	0	2	0.1	32	0.02	0.01	5	0.0	0.4	10.00
	ブロッコリー	15	5	0.6	0.1	6	0.2	20	0.02	0.03	18	0.0	0.7	8.00
	発芽大豆	12	21	1.9	0.6	29	1.2	0	0.01	0.04	0	0.0	2.1	15.00
	コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.30
	トマトケチャップ	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19
	塩コショウ	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00
リ加賀とぜりしゃ	加賀梨	20	9	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	4.00
	上白糖	7	27	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.58
	レモン汁	1.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.00
	水	50	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	アガー	1	3	0.0	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.50
合 計			780	30.3	29.5%	429	4.0	379	0.65	0.77	63	2.4	6.9	169.26
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