

自由献立No. 2

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
能美の まいたけ 和風 ピラフ	バターライス	80	330	5.4	2.6	6	0.7	11	0.37	0.04	0	0.6	0.8	—
	有塩バター	0.2	2	0.0	0.2	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.20
	ベーコン	6	24	0.8	2.3	0	0.0	0	0.03	0.01	2	0.1	0.0	7.60
	たまねぎ	20	7	0.2	0	4	0.0	0	0.01	0.00	2	0.0	0.3	2.70
	まいたけ	10	2	0.2	0	0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.0	0.4	8.80
	にんじん	5	2	0.0	0	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.20
	食塩	0.04	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11
	かつお節(だし)	0.4	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.70
	淡口しょうゆ	0.4	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10
	(冷)むぎ枝豆	4	6	0.5	0.3	3	0.1	1	0.01	0.01	1	0.0	0.3	2.90
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	—
川北なす 辰口のミニトマトと一緒	サラダ油	0.6	6	0.0	0.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	豚ひき肉	25	59	4.4	4.3	2	0.3	2	0.17	0.06	0	0.0	0.0	21.20
	調理用酒	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05
	なす	15	3	0.2	0	3	0.0	1	0.01	0.01	1	0.0	0.3	4.80
	みそ	1.5	3	0.2	0.1	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.1	0.78
	本みりん	0.7	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17
	濃口しょうゆ	0.5	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.19
	じゃがいも	45	34	0.7	0.1	1	0.2	0	0.04	0.01	16	0.0	0.6	10.60
	ひじき(乾)	0.3	0	0.0	0	3	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.00
	ミニトマト	5	2	0.1	0	1	0.0	4	0.00	0.00	2	0.0	0.1	10.00
ミックスチーズ	8	30	2.0	2.3	57	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	6.10	
辰口 ゆず小松菜とじゃこの ゆずじょうゆ	小松菜	25	4	0.4	0.1	43	0.7	65	0.02	0.03	10	0.0	0.5	8.50
	切干大根	2	4	0.2	0	11	0.2	0	0.01	0.00	0	0.0	0.4	3.50
	しらすばし	1.5	5	1.0	0.1	33	0.3	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	5.40
	ゆず 果汁	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	濃口しょうゆ	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.30
	三温糖	0.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06
根上丸いも かき玉汁	丸いも	30	20	0.7	0.1	5	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.3	33.60
	ふかし	7	7	0.7	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	5.10
	絹ごし豆腐	25	14	1.2	0.8	11	0.2	0	0.03	0.01	0	0.0	0.1	7.30
	えのきたけ	6	1	0.2	0	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	1.10
	ねぎ	5	1	0.0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.1	1.90
	鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	0.4	30	0.01	0.09	0	0.1	0.0	3.10
	棒昆布	0.39	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.90
	かつお節(だし)	2.9	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.60
	淡口しょうゆ	3.9	2	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	0.90
	調理用酒	1.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	食塩	0.09	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.01
	本みりん	0.65	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	片栗粉	0.65	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
ゆずと はちみつ ユゼリーの	ゆず 果汁	5	1	0.0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.0	6.40
	はちみつ	2	6	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	クールゼリー	5	20	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	5.20
	水	30	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
合計			771	28.7	27.9%	428	3.6	230	0.85	0.63	41	2.7	4.8	171.48
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