

自由献立No. 3

| 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 | | | |
| 骨美川彩りごはん | 麦ご飯 | 70 | 274 | 4.8 | 0.8 | 5 | 0.6 | 0 | 0.32 | 0.04 | 0 | 0.0 | 1.0 | — |
| | とうもろこし | 20 | 18 | 0.7 | 0.3 | 1 | 0.2 | 1 | 0.03 | 0.02 | 2 | 0.0 | 0.6 | 10.00 |
| | ちりめんじゃこ | 5 | 6 | 1.2 | 0.1 | 11 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | 4.50 |
| | 清酒 | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.33 |
| | 食塩 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | 0.02 |
| | むき枝豆 | 7 | 10 | 0.9 | 0.4 | 5 | 0.2 | 1 | 0.02 | 0.01 | 2 | 0.0 | 0.5 | 8.82 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 0.0 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | 0.0 | — |
| 米麹 堅豆腐 リデツ ツワフ ワ! | 堅豆腐 | 55 | 40 | 3.3 | 2.3 | 66 | 0.5 | 0 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.2 | 25.00 |
| | 塩麴 | 1.2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 1.30 |
| | 天ぷら粉 | 3 | 10 | 0.3 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 1.04 |
| | 揚げ油 | 5 | 45 | 0.0 | 5.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.74 |
| | 薄口しょうゆ | 1.5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | 0.56 |
| | 三温糖 | 1 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.28 |
| | 米酢 | 2 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.33 |
| | 片栗粉 | 0.3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.06 |
| | 水 | 3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 |
| 海苔 白山 ノリ ごま サラ ダ | 切り干し大根 | 5 | 15 | 0.4 | 0.0 | 27 | 0.5 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.0 | 1.0 | 6.00 |
| | きゅうり | 20 | 3 | 0.2 | 0.0 | 5 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 3 | 0.0 | 0.2 | 6.00 |
| | にんじん | 7 | 3 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | 48 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | 1.61 |
| | 赤パプリカ | 7 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.01 | 12 | 0.0 | 0.1 | 5.10 |
| | にんにく | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.15 |
| | 濃口しょうゆ | 2 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.2 | 0.0 | 0.42 |
| | 三温糖 | 0.3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.06 |
| | 鶏ガラ粉末 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.05 |
| | 米酢 | 1.5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.59 |
| | ごま油 | 0.3 | 3 | 0.0 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.39 |
| | 白いりごま | 1.2 | 8 | 0.2 | 0.7 | 10 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | 0.61 |
| 焼き海苔 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 2 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.50 | |
| 白峰 とち なんば で 餅 と 海 鮮 ス ー プ | 豚もも肉 | 15 | 22 | 3.2 | 0.9 | 1 | 0.1 | 0 | 0.14 | 0.03 | 0 | 0.0 | 0.0 | 15.00 |
| | にんじん | 10 | 4 | 0.1 | 0.0 | 3 | 0.0 | 69 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.0 | 0.2 | 2.30 |
| | ごぼう | 15 | 10 | 0.3 | 0.0 | 7 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.9 | 6.00 |
| | キムチ | 10 | 5 | 0.3 | 0.1 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 4 | 0.0 | 0.3 | 7.70 |
| | 油 | 1 | 9 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.22 |
| | 白菜 | 15 | 2 | 0.1 | 0.0 | 6 | 0.0 | 1 | 0.00 | 0.00 | 3 | 0.0 | 0.2 | 2.55 |
| | 木滑なめこ | 5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.0 | 0.2 | 4.70 |
| | にら | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 1 | 0.0 | 6 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | 2.16 |
| | シーフードミックス | 10 | 9 | 1.8 | 0.1 | 3 | 0.1 | 2 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.1 | 0.0 | 10.50 |
| | あさり | 5 | 6 | 1.0 | 0.1 | 6 | 1.9 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 4.50 |
| | 料理酒 | 2 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.31 |
| | 食塩 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.01 |
| | コチュジャン | 1 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.77 |
| | 薄口しょうゆ | 3 | 2 | 0.2 | 0.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.5 | 0.0 | 0.83 |
| | 剣崎なんば | 0.005 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.10 |
| | 味噌 | 1 | 2 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.60 |
| | ごま油 | 0.5 | 5 | 0.0 | 0.5 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.65 |
| だし煮干し | 2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.0 | 3.18 | |
| とち餅 | 15 | 35 | 0.6 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.1 | 20.00 | |
| 揚げ油 | 1 | 9 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.15 | |
| 米 粉 蒸 し パ ン | 蒸しパンミックス | 15 | 54 | 0.6 | 0.1 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.1 | 0.1 | 10.00 |
| | おまっと牛乳 | 10 | 7 | 0.3 | 0.4 | 11 | 0.0 | 4 | 0.00 | 0.02 | 0 | 0.0 | 0.0 | 2.33 |
| | 油 | 1 | 9 | 0.0 | 1.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.22 |
| | 抹茶粉末 | 0.3 | 1 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.1 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.2 | 2.00 |
| | 粉砂糖 | 1.5 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.19 |
| 水 | 3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | |
| 合計 | | | 785 | 28.1 | 26.7% | 405 | 4.8 | 225 | 0.71 | 0.53 | 30 | 2.3 | 6.2 | 171.40 |
| 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 |

(注)脂質は合計欄に熱量に対しての%で記入。ビタミンの損耗は計算しなくてよい。
 栄養価の計算は日本食品標準成分表2015年版(7訂)を使用のこと。主食、牛乳、副食、デザート順で記載すること。