

自由献立No. 4

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			
ごはん 六人穀	精白米(強化米入)	70	247	4.2	0.6	3	0.6	0	0.30	0.03	0	0.0	0.3	-
	十六穀ブレンド	10	38	1.4	0.9	10	0.3	0	0.04	0.01	0	0.0	0.6	0.00
	塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.00
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
鯨の ごろごろ ステーキ ソース	魚(ぶり)切り身	40.00	100	8.3	6.9	8	0.4	13	0.06	0.08	1	0.0	0.0	44.26
	濃口しょうゆ	1.00	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.19
	ワイン赤	1.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.21
	でんぷん	3.00	10	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37
	小麦粉	1.00	4	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	大豆白絞油	3.00	28	0.0	3.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.34
	じゃがいも	10.00	8	0.2	0.0	0	0.0	0	0.01	0.00	4	0.0	0.1	1.86
	大豆白絞油	1.00	9	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11
	たまねぎ	10.00	4	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	1.10
	赤ピーマン	4.00	1	0.0	0.0	0	0.0	4	0.00	0.01	7	0.0	0.1	3.55
	エリンギ(冷)	4.00	1	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2	2.88
	にんにく	0.03	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07
	バター	0.50	4	0.0	0.4	0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46
	濃口しょうゆ	3.00	2	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	0.59
	ワイン赤	2.00	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43
三温糖	0.50	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06	
水	3.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00	
でんぷん	0.25	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03	
にんじん ドレッシング 和え	きゅうり	9	1	0.1	0.0	2	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.1	3.77
	にんじん	9	4	0.1	0.0	3	0.0	65	0.01	0.01	1	0.0	0.3	1.36
	切干し大根	6	18	0.6	0.0	30	0.2	0	0.02	0.01	2	0.0	1.3	8.16
	たくあん漬源助(刻み)	8	5	0.1	0.0	2	0.0	0	0.02	0.00	4	0.3	0.3	3.75
	ひじき	0.9	1	0.1	0.0	9	0.1	3	0.00	0.00	0	0.0	0.5	1.70
	濃口しょうゆ	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10
	三温糖	0.2	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
	にんじんドレッシング	2.5	5	0.1	0.5	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.38
	フルーツビネガー	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
いりごま(白)	1	6	0.2	0.5	12	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.30	
じゃもん めった汁	豚肉スライス	10	18	2.1	1.0	0	0.1	0	0.09	0.02	0	0.0	0.0	7.59
	あつあげ	17	26	1.8	1.9	41	0.4	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1	7.98
	ふときゅうり	20	3	0.2	0.0	5	0.1	6	0.01	0.01	3	0.0	0.2	3.31
	さつまいも	20	27	0.2	0.0	7	0.1	0	0.02	0.01	6	0.0	0.4	7.22
	にんじん	10	4	0.1	0.0	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	0.3	1.51
	つるまめ	10	3	0.3	0.0	4	0.1	2	0.01	0.01	1	0.0	0.4	11.18
	こまつな	15	2	0.2	0.0	26	0.4	39	0.01	0.02	6	0.0	0.3	8.73
	だしパック(かつお)	1.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.59
	特上みそ	9	17	1.1	0.5	9	0.4	0	0.00	0.01	0	1.1	0.4	2.24
大豆ペースト	4.5	5	0.4	0.2	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.2	4.05	
あおじそ	0.01	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00	
金沢フ ルーツ カクテル	みかん(缶)	5	3	0.0	0.0	0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	0.0	2.42
	ふときゅうり	15	2	0.2	0.0	4	0.0	4	0.00	0.00	2	0.0	0.2	2.48
	上白糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17
	水	5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	レモン果汁	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08
	梨のキューブゼリー	15	13	0.0	0.0	16	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	10.35
	金時草入りキューブゼリー	15	14	0.0	0.0	17	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	9.32
	すいか	15	6	0.1	0.0	1	0.0	10	0.00	0.00	2	0.0	0.0	10.35
	上白糖	2	8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23
	水	11	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
パイナップル(缶)	5	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.04	
合計			802	29.5	28.3%	444	4.0	304	0.71	0.58	45	2.5	7.7	170.00
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