

自由献立No.5

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			
火牛ごぼうちらし	精白米(強化米入り)	60	214	3.7	0.5	3	0.5	0	0.28	0.02	0	0.0	0.4	-
	酢	8	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	8.00
	さとう	3.2	12	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.25
	塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.10
	酒	0.4	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06
	牛ひき肉	15	35	3.3	2.4	1	0.4	0	0.03	0.00	0	0.0	0.0	32.00
	しょうが	0.8	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	1.20
	酒	1.7	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24
	みりん	1.7	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40
	さとう	1.5	6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12
	濃口しょうゆ	2	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.28
	豆板醤	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15
	ごま油	0.3	3	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20
	にんじん	6	3	0.1	0.0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	2.00
	ごぼう	10	9	0.2	0.0	7	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	3.20
いんげん	5	2	0.1	0.0	4	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2	1.50	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
梅ソースの	河北潟ポーク	30	60	6.7	3.3	1	0.2	1	0.29	0.01	0	0.0	0.0	25.00
	きゅうり	5	3	0.2	0.0	6	0.1	0	0.01	0.01	3	0.0	0.0	2.50
	赤ピーマン	5	2	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	9	0.0	0.0	3.00
	わかめ	0.6	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.10
	梅こんぶペースト	1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.00
マヨネーズ	2	11	0.1	1.1	1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.56	
源平サラダの	俱利伽羅りんご	10	3	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	8.40
	ブロッコリー	35	2	0.2	0.0	2	0.0	4	0.00	0.01	3	0.0	0.2	15.00
	細切り昆布	1.6	3	0.3	0.0	33	0.0	51	0.02	0.03	8	0.0	0.4	6.75
	ダイスチーズ	6	13	0.9	1.0	32	0.0	10	0.00	0.01	0	0.1	0.0	4.80
	酢	0.8	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.85
さとう	0.6	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05	
蓮団子の豆乳仕立て	河北潟れんこん	30	21	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.7	7.50
	白玉粉	12	44	0.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.10
	塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10
	にんじん	7	3	0.1	0.0	2	1.0	35	0.02	0.02	0	0.0	0.5	2.30
	しめじ	5	1	0.0	0.0	0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.5	3.40
	油揚げ	8	31	1.5	2.6	2	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.50
	河北潟小松菜	3	1	0.1	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.60
	豆乳	30	19	0.9	0.0	6	0.4	0	0.02	0.00	0	0.0	0.1	7.10
みそ	9	16	1.0	0.0	0	0.8	0	0.04	0.00	0	1.1	0.0	2.80	
蒸しパンの	興津南瓜	5	5	0.1	0.0	1	0.0	17	0.00	0.00	2	0.0	0.2	1.70
	興津南瓜ペースト	8	8	0.2	0.0	1	0.0	26	0.01	0.01	3	0.0	0.3	2.90
	ホットケーキミックス	15	39	1.1	0.0	17	0.1	6	0.01	0.03	0	0.0	0.3	3.50
	河北潟牛乳	14	9	0.5	0.0	15	0.0	5	0.01	0.02	0	0.0	0.0	3.70
	バター	1.5	11	0.0	0.0	0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.80
	さとう	1	4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06
	卵	3	5	0.4	0.0	2	0.1	5	0.00	0.01	0	0.0	0.0	2.80
	ラム酒	0.7	2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30
いけはら紫甘納豆	2	6	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.80	
合 計			756	29	23%	369	4.1	248	0.83	0.51	33	2.3	5.2	176.67
基 準 量			750	28 範囲 (22~38)	25~30 %	400	4	200	0.5	0.5	25	2.5 未満	6.0	170.00