

自由献立No. 6

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			
おにぎり 古代米	精白米	75	269	4.6	0.7	4	0.6	0	0.33	0.03	0	0.2	0.4	-
	黒米	5.6	19	0.4	0.1	0	0.1	0	0.03	0.00	0	0.0	0.2	8.90
	食塩	0.2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.07
	手巻きのり	1	2	0.4	0	3	0.1	23	0.01	0.02	2	0.2	0.4	21.90
牛乳	牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.0	-
能登豚のころ柿 サンドフライ	能登豚もも肉	40	73	8.2	4.1	2	0.3	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0	41.00
	白ワイン	0.9	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15
	小麦粉	3.4	12	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.56
	卵	5.1	8	0.6	0.5	3	0.1	8	0.00	0.02	0	0.0	0.0	1.73
	パン粉	8.3	31	1.2	0.6	3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.3	1.57
	スライスチーズ	8	26	1.5	2.1	117	1.2	26	0.00	0.03	0	0.2	0.0	11.09
	中能登産ころ柿	8	22	0.1	0.1	2	0.0	10	0.00	0.03	0	0.0	1.1	11.50
	食塩	0.1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.03
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03
大豆油	4	37	0.0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.93	
織姫のはごろも サラダ	金糸瓜	20	5	0.1	0	8	0.1	1	0.01	0.00	3	0.0	0.4	3.86
	かにかまぼこ	7	6	0.8	0	8	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	6.14
	きゅうり	12	2	0.1	0	3	0.0	3	0.00	0.00	2	0.0	0.1	3.76
	キャベツ	12	3	0.2	0	5	0.0	0	0.00	0.00	5	0.0	0.2	2.53
	糸寒天	3	0	0.0	0	20	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	2.2	12.20
	穀物酢	3.3	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.45
	淡口しょうゆ	0.7	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.21
	上白糖	0.9	3	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16
	ごま油	0.7	6	0.0	0.7	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.53
	白いりごま	0.5	3	0.1	0.3	0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	0.25
中能登の恵み たっぷり味噌汁	ほうれん草	16	3	0.4	0.1	8	0.3	56	0.02	0.03	6	0.0	0.4	7.50
	木綿豆腐	20	14	1.3	0.8	17	0.2	0	0.01	0.03	0	0.0	0.1	6.02
	干しいたけ	0.4	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2	2.40
	にんじん	7	3	0.1	0	2	0.0	48	0.00	0.01	0	0.0	0.2	1.55
	たまねぎ	14	5	0.1	0	3	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.2	2.19
	卵	14	21	1.7	1.4	7	0.3	21	0.01	0.06	0	0.0	0.0	3.15
	うるめ節	2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.60
	みそ	7	16	1.1	0.5	9	0.3	0	0.00	0.01	0	0.9	0.3	2.20
ミル 石動山 クゼリ ゼリー	ソフトゼリーの素	20	23	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	8.90
	牛乳	20	13	0.7	0.8	22	0.0	8	0.01	0.03	0	0.0	0.0	5.01
	黄桃ダイス缶	5	4	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.26
	にんじんペースト	5	2	0.0	0	1	0.0	35	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.30
合 計			772	30.9	28.8%	475	3.8	320	0.89	0.70	21	2.3	7.3	174.63
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