

自由献立No. 7

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
わじまふぐめし	精白米	65	233	4.0	0.6	3	0.5	0	0.29	0.03	0	0.0	0.3	-
	精麦	6	21	0.4	0.1	1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	0.5	-
	ふぐ	30	25	5.7	0.1	2	0.1	2	0.01	0.04	0	0.1	0.0	17.00
	にんじん	5	2	0.0	0	1	0.0	27	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.10
	油揚げ	10	39	1.9	3.3	30	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	4.55
	干しいたけ	0.5	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2	1.00
	青打ち豆	8	33	2.8	1.5	19	0.8	0	0.05	0.02	0	0.0	1.4	10.00
	淡口しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.52
	酒	1	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50
	上白糖	0.4	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
食塩	0.43	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.04	
牛乳	普通牛乳	206	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	0.0	-
能登の里海汁いしる仕立て	もずく	10	0	0.0	0	2	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	8.00
	鹿麩スルメイカ	12	11	2.2	0.1	2	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.0	10.00
	にんじん	15	6	0.1	0	4	0.0	82	0.00	0.00	0	0.0	0.4	3.32
	木綿豆腐	30	22	2.0	1.3	36	0.3	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1	8.70
	じゃがいも	25	19	0.4	0	1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.0	0.3	3.05
	小松菜	20	3	0.3	0	34	0.6	42	0.01	0.02	4	0.0	0.4	7.10
	鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	0.4	24	0.01	0.06	0	0.1	0.0	4.30
	あごだし	2	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00
	食塩	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.03
	淡口しょうゆ	3	2	0.2	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	1.04
酒	0.8	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50	
いしる	1	1	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.35	
αのめぐみ豚(もも) アスパラガス 薄力粉 粉チーズ オリーブ油	αのめぐみ豚(もも)	25	37	5.4	1.5	1	0.2	1	0.16	0.04	0	0.0	0.0	20.00
	アスパラガス	20	4	0.5	0	4	0.1	5	0.02	0.02	2	0.0	0.4	12.00
	薄力粉	0.7	3	0.1	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	粉チーズ	2	10	0.9	0.6	26	0.0	4	0.00	0.01	0	0.1	0.0	1.00
	オリーブ油	1	9	0.0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50
焼き野菜のレモンマリネ	美白切干大根	2	6	0.1	0	11	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	2.00
	ズッキーニ	30	4	0.4	0	7	0.2	6	0.01	0.01	3	0.0	0.4	7.00
	黄ピーマン	10	3	0.1	0	1	0.0	1	0.00	0.00	8	0.0	0.1	4.03
	オリーブ油	3	28	0.0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50
	食塩	0.3	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.03
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02
	レモン果汁	2	1	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.80
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10
	りんご酢	1	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.65
	ミニトマト	20	6	0.2	0	2	0.1	13	0.01	0.01	3	0.0	0.3	10.00
ジュレ かけ のてん	てんぐさ	2.5	4	0.4	0	6	0.2	0	0.00	0.02	0	0.1	1.2	1.00
	水	35	0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00
	上白糖	6	23	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00
	ぶどうジュース	25	12	0.1	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.50
	キウイフルーツ	28	15	0.3	0	9	0.1	1	0.00	0.00	10	0.0	0.7	12.00
すいか	20	7	0.1	0	1	0.0	11	0.00	0.00	1	0.0	0.1	7.50	
合計			765	38.2	27.2%	442	4.6	299	0.69	0.62	38	2.5	7.5	170.93
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