

献立例【朝】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	パン	90	223	8.0	3.7	41.8	3.8	1.1
01026	角形食パン	90	223	8.0	3.7	41.8	3.8	1.1
	チョコクリーム	15	72	0.7	4.8	7.1	0.1	0.1
15180	チョコレートクリーム	15	72	0.7	4.8	7.1	0.1	0.1
	ケチャップ煮	121	98	3.4	6.2	9.6	1.9	1.0
06061	キャベツ(結球葉、生)	40	8	0.5	0.1	2.1	0.7	0.0
06153	タマネギ(リン茎、生)	20	7	0.2	0.0	1.7	0.3	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	15	5	0.1	0.0	1.3	0.4	0.0
06245	青ピーマン(果実、生)	15	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
11186	豚(ウインナーソーセージ)	20	64	2.3	6.1	0.7	0.0	0.4
17027	固形ブイヨン	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
17036	トマト加工品(ケチャップ)	10	10	0.2	0.0	2.8	0.2	0.3
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	フルーツ	80	34	0.8	0.1	7.8	0.6	0.0
07041	バレンシアオレンジ・アメリカ・サジョウ生	80	34	0.8	0.1	7.8	0.6	0.0
	牛乳	200	122	6.6	7.6	9.6	0.0	0.2
13003	普通牛乳	200	122	6.6	7.6	9.6	0.0	0.2
		506	549	19.5	22.4	75.9	6.4	2.4

献立例【昼】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	米飯	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
01083	水稻穀粒(精白米、ウルチ米)	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
	ムニエル	91	147	16.2	7.2	6.0	0.7	0.3
10134	しろさけ(生)	70	87	15.6	2.9	0.1	0.0	0.1
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
01015	薄力粉(1等)	6	21	0.5	0.1	4.5	0.2	0.0
14017	無発酵バター(有塩バター)	5	35	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1
07155	レモン(全果、生)	10	4	0.1	0.1	1.3	0.5	0.0
17078	パセリ(乾)	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	添)甘煮	23	18	0.2	0.0	4.7	0.5	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	20	6	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	ブロッコリーサラダ	95	58	6.3	2.0	5.9	2.4	0.4
06263	ブロッコリー(花序、生)	40	15	2.2	0.2	2.6	2.0	0.0
06153	タマネギ(ワサビ、生)	15	5	0.2	0.0	1.3	0.2	0.0
06247	赤ピーマン(果実、生)	15	4	0.2	0.0	1.1	0.2	0.0
11220	若鶏(むね、皮なし、生)	15	16	3.5	0.3	0.0	0.0	0.0
17116	和風ドレッシング(分離液状)	10	18	0.2	1.5	0.9	0.0	0.4
	ピクルス	48	20	0.3	0.0	4.7	0.5	0.1
06065	きゅうり(果実、生)	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
06038	かぶ(根、皮なし、生)	20	4	0.1	0.0	1.0	0.3	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17015	穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	野菜スープ	31	7	0.4	0.0	1.6	0.6	0.7
06086	こまつな(葉、生)	20	3	0.3	0.0	0.5	0.4	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	10	3	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
17027	固形ブイヨン	0.5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		378	558	28.9	10	92.7	5.2	1.5

献立例【夕】

	料理名 / 食品名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g	g
	米飯	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
01083	水稻穀粒(精白米、ウルチ米)	90	308	5.5	0.8	69.8	0.5	0.0
	豆腐ハンバーグ	163	208	12.4	12.8	12.7	1.7	0.9
04032	木綿豆腐	70	51	4.9	3.4	1.1	0.8	0.0
11230	鶏(ひき肉、生)	30	51	5.3	3.6	0.0	0.0	0.0
02023	ながいも(生)	5	3	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0
06153	タマネギ(リン茎、生)	30	10	0.3	0.0	2.5	0.5	0.0
01079	パン粉(乾燥)	5	18	0.7	0.3	3.2	0.2	0.1
12004	鶏卵(全卵、生)	5	7	0.6	0.5	0.0	0.0	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17064	こしょう(白、粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
14006	調合油	5	44	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.7
03003	上白糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
02034	じゃがいもでん粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
06227	葉ねぎ(葉、生)	3	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
	添)ポイル野菜	36	48	1.1	4.5	1.6	0.9	0.1
06054	カリフラワー(花序、生)	30	8	0.9	0.0	1.6	0.9	0.0
17012	食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
17043	マヨネーズ(卵黄型)	6	40	0.2	4.5	0.0	0.0	0.1
	醤油フレンチ	76	71	3.6	5.3	3.1	2.0	0.6
06269	ホウレンソウ(葉、冷凍)	40	9	1.2	0.1	1.4	1.3	0.1
08039	生しいたけ(菌床、生)	10	3	0.3	0.0	0.6	0.5	0.0
06214	にんじん(根、皮なし、生)	10	3	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
10263	マグロ(缶、油漬、フレーク、ライト)	10	27	1.8	2.2	0.0	0.0	0.1
14006	調合油	3	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4
	佃煮	8	12	1.2	0.1	1.7	0.3	0.5
09033	ひとえぐさ(つくだ煮)	8	12	1.2	0.1	1.7	0.3	0.5
	味噌汁	151	45	2.2	0.5	8.6	1.3	1.1
17045	米みそ(淡色辛みそ)	8	15	1.0	0.5	1.8	0.4	1.0
17021	混合だし(荒節・昆布)	100	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1
02012	さといも(冷凍)	40	28	0.9	0.0	6.4	0.8	0.0
06278	糸みつば(葉、生)	3	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
		524	692	26	24	97.5	6.7	3.2
	1日計	1408	1799	74.4	56.4	266.1	18.3	7.1