栄養詳細

7月2日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
豚肉とごぼうの炒め物	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0.0	0.1																			●								
	ごぼう	30	20	0.5	14	0.2	1.7	0.0																											
	しらたき	15	1	0.0	11	0.1	0.4	0.0																											
	ごま油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
水餃子	水餃子	30	64	2.1	0	0.0	0.0	0.2			●		●											●			●	●		●					
	しょうゆ(小袋)	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
チンゲン菜と桜えびの中華和え	チンゲンサイ	45	4	0.3	45	0.5	0.5	0.0																											
	さくらえび	0.3	1	0.2	6	0.0	0.0	0.0	●																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
豆もやしのナムル	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0.0																				●							
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ラー油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
春雨入り辛みスープ	緑豆はるさめ	2	7	0.0	0	0.0	0.1	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	一味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ラー油	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		704.06	794	30.9	346	2.0	5.1	3.0																											

栄養詳細

7月2日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
さばのみそマヨネーズ焼き	まさば	80	198	16.5	5	1.0	0.0	0.2																		●									
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	マヨネーズ	6	42	0.1	1	0.0	0.0	0.1					●															●							
	みそ	4	8	0.5	4	0.2	0.2	0.5			●																	●							
(付)パプリカの素揚げ	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
水餃子	水餃子	30	64	2.1	0	0.0	0.0	0.2			●		●											●			●	●		●					
	しょうゆ(小袋)	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
チンゲン菜と桜えびの中華和え	チンゲンサイ	45	4	0.3	45	0.5	0.5	0.0																											
	さくらえび	0.3	1	0.2	6	0.0	0.0	0.0	●																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
豆もやしのナムル	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0.0																				●							
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	ごま油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ラー油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
春雨入り辛みスープ	緑豆はるさめ	2	7	0.0	0	0.0	0.1	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	一味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ラー油	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		690.61	898	35.0	329	2.4	3.4	3.1																											

栄養詳細

7月3日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鶏肉の炒り豆腐	とりもも肉	40	82	6.6	2	0.2	0.0	0.1																						●					
	木綿豆腐	40	29	2.6	34	0.4	0.2	0.0																				●							
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0.0	0.1					●																						
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0.0																											
	調合油	0.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●							
	上白糖	3	12	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツとかにかまの和風サラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0.0																											
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	かに風味かまぼこ	8	7	1.0	10	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																											
	和風ドレッシング	5	4	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●		●					
ほうれん草としらすのお浸し	ほうれんそう	50	10	1.1	25	1.0	1.4	0.0																											
	しらす干し	3	6	1.2	16	0.0	0.0	0.2	●	●																									
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
切り干し大根と長ねぎのみそ汁	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		793.26	818	32.9	409	3.3	6.6	3.2																											

栄養詳細

7月3日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
たらのおろし煮	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0.0	0.2																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	片栗粉	5	17	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●								
	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																●								
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)しめじのソテー	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●								
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツとかにかまの和風サラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0.0																											
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	かに風味かまぼこ	8	7	1.0	10	0.0	0.0	0.2			●																●								
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																											
	和風ドレッシング	5	4	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																●		●						
ほうれん草としらすのお浸し	ほうれんそう	50	10	1.1	25	1.0	1.4	0.0																											
	しらす干し	3	6	1.2	16	0.0	0.0	0.2	●	●																									
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																●								
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
切り干し大根と長ねぎのみそ汁	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																●								
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		773.72	767	30.7	378	2.3	6.1	3.3																											

栄養詳細

7月4日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鶏つくねのねぎソースがけ	とりつくね	60	136	9.1	20	0.7	1.1	0.4			●			●														●		●					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
麻婆春雨	緑豆はるさめ	10	36	0.0	2	0.1	0.4	0.0																											
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	根しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	赤みそ	3	6	0.4	4	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	トマトケチャップ	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	トウバンジャン	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
なすの甘辛がらめ	なす	50	11	0.6	9	0.2	1.1	0.0																											
	調合油	5	46	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
じゃが芋のみそマヨネーズ和え	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0.0	0.0	0.1																			●								
	みそ	1	2	0.1	1	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	マヨネーズ	3	21	0.0	0	0.0	0.0	0.1					●															●							
こんにゃくのピリ辛スープ	突きこんにゃく	15	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0.0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	ラー油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		758.4	888	27.8	306	1.9	5.4	3.3																											

栄養詳細

7月4日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
えびかつ	エビカツ(冷凍)	60	94	3.4	83	1.3	0.4	0.5	●		●																	●							
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●						●	
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
麻婆春雨	緑豆はるさめ	10	36	0.0	2	0.1	0.4	0.0																											
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	根しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	赤みそ	3	6	0.4	4	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	トマトケチャップ	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	トウバンジャン	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
なすの甘辛がらめ	なす	50	11	0.6	9	0.2	1.1	0.0																											
	調合油	5	46	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
じゃが芋のみそマヨネーズ和え	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0.0	0.0	0.1																			●								
	みそ	1	2	0.1	1	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	マヨネーズ	3	21	0.0	0	0.0	0.0	0.1					●															●							
こんにゃくのピリ辛スープ	突きこんにゃく	15	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0.0																											
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	ラー油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		742.6	896	21.8	369	2.5	4.5	3.2																											

栄養詳細

7月5日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鶏肉と厚揚げのカレーマヨ炒め	とりもも肉	40	82	6.6	2	0.2	0.0	0.1																						●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	片栗粉	3	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	生揚げ	40	60	4.3	96	1.0	0.3	0.0																				●							
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	酒	0.8	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	0.0	0.0	0.2					●															●							
	カレー粉	0.2	1	0.0	1	0.1	0.1	0.0																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
じゃが芋とウインナーの洋風煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0.0																											
	さやいんげん	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	洋風だし	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツとツナのソテー	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0.0	0.1																											
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
きゅうりのピクルス	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	穀物酢	4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	水	2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	2.5	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
レタスと玉ねぎのコンソメスープ	レタス	12	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		785.04	880	29.4	371	2.3	4.4	2.9																											

栄養詳細

7月5日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
サーモンと彩り野菜のオーブン焼き	さけ	60	122	11.8	7	0.2	0.0	0.1																	●										
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ズッキーニ	10	1	0.1	2	0.1	0.1	0.0																											
	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	黄ピーマン	10	3	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
じゃが芋とウインナーの洋風煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0.0																											
	さやいんげん	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	洋風だし	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツとツナのソテー	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0.0	0.1																											
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
きゅうりのピクルス	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	穀物酢	4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	水	2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	2.5	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
レタスと玉ねぎのコンソメスープ	レタス	12	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		774.03	790	30.2	282	1.3	4.0	2.7																											

栄養詳細

7月6日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
雑穀ごはん	白米	92	329	5.6	5	0.7	0.5	0.0																											
	雑穀ご飯の素	11.5	44	1.6	0	0.0	0.7	0.0			●																	●							
ハンバーグのおろしポン酢がけ	ハンバーグ(冷凍)	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7																			●	●		●					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0.0																											
	ぽん酢しょうゆ	8	4	0.3	2	0.1	0.0	0.5			●																	●							
	青ねぎ	2	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
ブロッコリーのごま酢和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0.0																											
	穀物酢	4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
人参のサラダ	にんじん	30	12	0.2	8	0.1	0.8	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	和風ドレッシング	3	6	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●		●					
	乾燥パセリ	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
カップデザート	オレンジゼリー	40	36	0.0	2	0.1	0.0	0.0											●																
おくらとそうめんのすまし汁	オクラ	8	2	0.2	7	0.0	0.4	0.0																											
	そうめん	4	14	0.4	1	0.0	0.1	0.2			●																								
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																											
	だし昆布	0.3	0	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	削り節	1.5	5	1.2	0	0.1	0.0	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		597.82	783	28.7	404	3.5	6.8	3.0																											

栄養詳細

7月6日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
雑穀ごはん	白米	92	329	5.6	5	0.7	0.5	0																											
	雑穀ご飯の素	11.5	44	1.6	0	0	0.7	0			●																	●							
ツナカレー	まぐろ水煮	30	21	4.8	3	0.3	0	0.3																											
	にんじん	20	8	0.1	6	0	0.6	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
	カレールウ	15	69	1.1	10	0.5	0.7	0.7			●			●					●					●			●	●		●				●	
ブロッコリーのごま酢和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0																											
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
人参のサラダ	にんじん	30	12	0.2	8	0.1	0.8	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	和風ドレッシング	3	6	0.1	0	0	0	0.1			●																	●		●					
	乾燥パセリ	0.02	0	0	0	0	0	0																											
カップデザート	オレンジゼリー	40	36	0	2	0.1	0	0											●																
おくらとそうめんのすまし汁	オクラ	8	2	0.2	7	0	0.4	0																											
	そうめん	4	14	0.4	1	0	0.1	0.2			●																								
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	食塩	0.6	0	0	0	0	0	0.6																											
	だし昆布	0.3	0	0	2	0	0.1	0																											
	削り節	1.5	5	1.2	0	0.1	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		607.5	748	24.9	303	2.4	6.4	2.9																											

栄養詳細

7月9日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
油淋鶏	唐揚げ(冷凍)	75	163	7.5	5	0.3	0.1	0.5			●		●	●														●		●					
	調合油	7	64	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	穀物酢	5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ツナと人参のカレーソテー	まぐろ水煮	20	14	3.2	1	0.1	0.0	0.1																											
	にんじん	35	13	0.3	9	0.1	0.8	0.0																											
	たまねぎ	35	13	0.4	7	0.1	0.6	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレー粉	0.3	1	0.0	2	0.1	0.1	0.0																											
ブロッコリーのかにかまあんかけ	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																											
	かに風味かまぼこ	10	9	1.2	12	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	水	25	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0.0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	オイスターソース	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
ごまみそスープ	にら	5	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	ねりごま	1.5	10	0.3	1	0.1	0.0	0.0																●											
	ごま	1	6	0.2	1	0.1	0.1	0.0																●											
	中華だし	0.7	2	0.2	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●					●
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0.0	0.4	0.0						●																					
合計		711.03	868	28.7	295	1.8	5.7	2.8																											

栄養詳細

7月9日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鮭の香味焼き	さけ	80	106	17.8	11	0.4	0.0	0.2																	●										
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	根しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●							
	みりん	2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
ツナと人参のカレーソテー	まぐろ水煮	20	14	3.2	1	0.1	0.0	0.1																											
	にんじん	35	13	0.3	9	0.1	0.8	0.0																											
	たまねぎ	35	13	0.4	7	0.1	0.6	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレー粉	0.3	1	0.0	2	0.1	0.1	0.0																											
ブロッコリーのかにかまあんかけ	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																											
	かに風味かまぼこ	10	9	1.2	12	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	水	25	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0.0																											
	青ピーマン	8	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	オイスターソース	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
ごまみそスープ	にら	5	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	ねりごま	1.5	10	0.3	1	0.1	0.0	0.0																●											
	ごま	1	6	0.2	1	0.1	0.1	0.0																●											
	中華だし	0.7	2	0.2	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●					●
はっ酵乳	給食用ジョア	133	96	5.7	219	0.0	0.4	0.0						●																					
合計		701.43	756	39.5	311	2.0	6.0	3.2																											

栄養詳細

7月10日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
豚肉と彩り野菜のオーブン焼き	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●								
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ズッキーニ	10	1	0.1	2	0.1	0.1	0.0																											
	赤ピーマン	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	黄ピーマン	10	3	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
かぼちゃとミックスビーンズの洋風煮	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0.0																											
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ミックスビーンズ	20	28	2.0	12	0.5	2.0	0.0																											
	洋風だし	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	オリーブ油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
おからサラダ	おから	10	11	0.6	8	0.1	1.2	0.0																				●							
	ブロッコリー	8	3	0.3	3	0.1	0.4	0.0																											
	鶏卵	8	12	1.0	4	0.1	0.0	0.0					●																						
	ロースハム	3	6	0.5	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	0.0	0.0	0.2					●															●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしとツナのソテー	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
キャベツとウインナーのコンソメスープ	キャベツ	10	2	0.1	4	0.0	0.2	0.0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
牛乳	牛乳	200	134	6.6	220	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		707.26	944	32.9	279	1.6	7.2	2.9																											

栄養詳細

7月10日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
いかと厚揚げのカレー炒め	いか	40	36	7.2	5	0.0	0.0	0.2									●																		
	片栗粉	4	13	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	生揚げ	40	60	4.3	96	1.0	0.3	0.0																				●							
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	酒	0.8	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
かぼちゃとミックスビーンズの洋風煮	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0.0																											
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ミックスビーンズ	20	28	2.0	12	0.5	2.0	0.0																											
	洋風だし	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	オリーブ油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
おからサラダ	おから	10	11	0.6	8	0.1	1.2	0.0																				●							
	ブロッコリー	8	3	0.3	3	0.1	0.4	0.0																											
	鶏卵	8	12	1.0	4	0.1	0.0	0.0					●																						
	ロースハム	3	6	0.5	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	0.0	0.0	0.2					●															●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしとツナのソテー	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
キャベツとウインナーのコンソメスープ	キャベツ	10	2	0.1	4	0.0	0.2	0.0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
牛乳	牛乳	200	134	6.6	220	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		710.65	892	32.5	380	2.4	7.7	3.1																											

栄養詳細

7月11日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鶏肉のしそみそ焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																						●					
	大葉	1.2	0	0.0	3	0.0	0.1	0.0																											
	みそ	4	8	0.5	4	0.2	0.2	0.5			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	食塩	0.08	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
小松菜と油揚げの炒め物	こまつな	60	8	0.9	102	1.7	1.1	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	油揚げ	10	41	2.3	31	0.3	0.1	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
揚げじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																											
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	根しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしとわかめの酢の物	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
豚汁	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ごぼう	5	3	0.1	2	0.0	0.3	0.0																											
	ながねぎ	2	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0.0	0.0																											
	みそ	7	13	0.9	7	0.3	0.3	0.9			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		750.58	890	38.0	408	3.8	4.5	3.1																											

栄養詳細

7月11日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鮭の照り焼き	さけ	80	106	17.8	11	0.4	0.0	0.2																	●										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	根しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	食塩	0.08	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
小松菜と油揚げの炒め物	こまつな	60	8	0.9	102	1.7	1.1	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	油揚げ	10	41	2.3	31	0.3	0.1	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
揚げじゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																											
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	根しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしとわかめの酢の物	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
豚汁	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ごぼう	5	3	0.1	2	0.0	0.3	0.0																											
	ながねぎ	2	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0.0	0.0																											
	みそ	7	13	0.9	7	0.3	0.3	0.9			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		770.28	828	42.2	409	3.6	4.2	3.6																											

栄養詳細

7月12日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
麦ごはん	白米	90	322	5.5	5	0.7	0.5	0																											
	押麦	10	34	0.6	2	0.1	1	0																											
大豆と豚ひき肉のキーマカレー	大豆(水煮)	25	44	3.7	20	0.6	1.7	0																				●							
	ぶたひき肉	25	59	4.4	2	0.3	0	0																			●								
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	セロリ	4	1	0	2	0	0.1	0																											
	トマト缶詰(ダイス)	6	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●														●		●					
	中濃ソース	2	3	0	1	0	0	0.1																										●	
	カレールウ	12	61	0.8	11	0.4	0.4	1.3			●			●					●					●			●	●		●				●	
	カレー粉	1.5	6	0.2	8	0.4	0.6	0																											
キャベツとしめじのソテー	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	洋風だし	0.4	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0	0																											
マカロニサラダ	マカロニ	10	38	1.2	2	0.1	0.3	0			●																								
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●								
	マヨネーズ	6	42	0.1	1	0	0	0.1					●															●							
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
おくらとささみのイタリアン和え	オクラ	20	6	0.4	18	0.1	1	0																											
	とりささみ肉	10	11	2.3	0	0	0	0																						●					
	イタリアンドレッシング	3	11	0	0	0	0	0.1			●																	●							●
わかめと玉ねぎの玉子スープ	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		629.9	859	30.8	345	3.3	8.2	3.4																											

栄養詳細

7月12日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
麦ごはん	白米	90	322	5.5	5	0.7	0.5	0																											
	押麦	10	34	0.6	2	0.1	1	0																											
たらとじゃが芋のトマト煮	まだら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																											
	薄力粉	3	11	0.2	1	0	0.1	0			●																								
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																			●								
	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	トマト缶詰(ダイス)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0																											
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●													●		●						
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	0.5	5	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	乾燥パセリ	0.05	0	0	1	0	0	0																											
キャベツとしめじのソテー	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																			●								
	洋風だし	0.4	1	0	0	0	0	0.2			●			●													●		●						
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0	0																											
マカロニサラダ	マカロニ	10	38	1.2	2	0.1	0.3	0			●																								
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																		●									
	マヨネーズ	6	42	0.1	1	0	0	0.1					●														●								
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
おくらとささみのイタリアン和え	オクラ	20	6	0.4	18	0.1	1	0																											
	とりささみ肉	5	5	1.2	0	0	0	0																						●					
	イタリアンドレッシング	3	11	0	0	0	0	0.1			●																●								●
わかめと玉ねぎの玉子スープ	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●				●	●		●						●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		643.9	822	31.9	318	1.9	5.8	2.7																											

栄養詳細

7月13日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																										
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
鶏肉の香味焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																						●				
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	根しょうが	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんにく	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.0																										
	ながねぎ	8	3	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	ごま油	0.6	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
(付)ズッキーニの素揚げ	ズッキーニ	15	2	0.2	4	0.1	0.2	0.0																										
	調合油	0.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
いかとチンゲン菜の中華炒め	チンゲンサイ	50	5	0.3	50	0.6	0.6	0.1																										
	いか	30	27	5.4	4	0.0	0.0	0.2									●																	
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0.0																										
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
カリフラワーと赤ピーマンのおかか和え	カリフラワー	30	8	0.9	7	0.2	0.9	0.0																										
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0.0																										
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
いんげんとツナのごまドレサラダ	さやいんげん	30	7	0.5	14	0.2	0.7	0.0																										
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0.0	0.1																										
	ごまドレッシング	4	14	0.3	16	0.1	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
大根としいたけの春雨スープ	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																										
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	緑豆はるさめ	2	7	0.0	0	0.0	0.1	0.0																										
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		770.4	819	37.3	347	2.3	4.6	3.2																										

栄養詳細

7月13日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
あじの唐揚げ　甘辛ソースがけ	まあじ	60	76	11.8	40	0.4	0.0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	薄力粉	6	22	0.5	1	0.0	0.2	0.0			●																								
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)ズッキーニの素揚げ	ズッキーニ	15	2	0.2	4	0.1	0.2	0.0																											
	調合油	0.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
いかとチンゲン菜の中華炒め	チンゲンサイ	50	5	0.3	50	0.6	0.6	0.1																											
	いか	30	27	5.4	4	0.0	0.0	0.2									●																		
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0.0																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
カリフラワーと赤ピーマンのおかか和え	カリフラワー	30	8	0.9	7	0.2	0.9	0.0																											
	赤ピーマン	15	5	0.2	1	0.1	0.2	0.0																											
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
いんげんとツナのごまドレサラダ	さやいんげん	30	7	0.5	14	0.2	0.7	0.0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0.0	0.1																											
	ごまドレッシング	4	14	0.3	16	0.1	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
大根としいたけの春雨スープ	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	緑豆はるさめ	2	7	0.0	0	0.0	0.1	0.0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		772.9	814	36.3	382	2.2	4.6	3.2																											

栄養詳細

7月17日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
豚ロース肉の蒲焼き風	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●								
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	5	17	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	上白糖	3	12	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	3	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
れんこんとかまぼこのねぎみそ炒め	れんこん	60	40	1.1	12	0.3	1.2	0.1																											
	蒸しかまぼこ	20	19	2.4	5	0.1	0.0	0.5																				●							
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	みそ	1.5	3	0.2	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
ほうれん草としいたけの煮浸し	ほうれんそう	50	10	1.1	25	1.0	1.4	0.0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
りんごのバター煮	りんご　缶詰	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0.0																										●	
	バター	1.5	11	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
花麩とわかめのすまし汁	花麩	3	11	0.3	2	0.0	0.1	0.1			●																								
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		752.2	881	30.9	305	2.3	4.8	3.3																											

栄養詳細

7月17日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
鮭の和風ソースがけ	さけ	80	106	17.8	11	0.4	0.0	0.2																	●										
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
れんこんとかまぼこのねぎみそ炒め	れんこん	60	40	1.1	12	0.3	1.2	0.1																											
	蒸しかまぼこ	20	19	2.4	5	0.1	0.0	0.5																				●							
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	みそ	1.5	3	0.2	2	0.1	0.1	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
ほうれん草としいたけの煮浸し	ほうれんそう	50	10	1.1	25	1.0	1.4	0.0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
りんごのバター煮	りんご　缶詰	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0.0																										●	
	バター	1.5	11	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
花麩とわかめのすまし汁	花麩	3	11	0.3	2	0.0	0.1	0.1			●																								
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		781.9	799	37.2	316	2.5	5.0	2.9																											

栄養詳細

7月18日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
豚肉と野菜の玉子炒め　オイスターあんかけ	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0	0																			●								
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0	0.1					●																						
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	青ピーマン	15	3	0.1	2	0.1	0.3	0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	根しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	水	35	0	0	0	0	0	0																											
	オイスターソース	2	2	0.2	1	0	0	0.2			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	1	0	0	0.3			●																	●							
	酒	0.8	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1	3	0	0	0	0	0																											
チンゲン菜の中華風クリーム煮	チンゲンサイ	80	7	0.5	80	0.9	1	0.1																											
	ロースハム	15	29	2.5	2	0.1	0	0.4																			●								
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと赤ピーマンの焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	赤ピーマン	5	2	0.1	0	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
もやしのごま和え	りょくとうもやし	45	6	0.8	5	0.1	0.6	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	すりごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
豆腐としめじの中華スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		812.2	801	33.8	386	2.5	4.4	3.4																											

栄養詳細

7月18日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
いわしの蒲焼き	いわし	60	101	11.5	44	1.3	0	0.1																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	根しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	4	13	0	0	0	0	0																											
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	上白糖	2.8	11	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	水	10	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
チンゲン菜の中華風クリーム煮	チンゲンサイ	80	7	0.5	80	0.9	1	0.1																											
	ロースハム	15	29	2.5	2	0.1	0	0.4																			●								
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●														●							
	牛乳	10	7	0.3	11	0	0	0						●																					
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
ツナと赤ピーマンの焼きビーフン	ビーフン	8	30	0.6	1	0.1	0.1	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	赤ピーマン	5	2	0.1	0	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
もやしのごま和え	りょくとうもやし	45	6	0.8	5	0.1	0.6	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	すりごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
豆腐としめじの中華スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0	0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		764	854	33.5	413	3.1	3.5	3.6																											

栄養詳細

7月19日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
スパゲティ	スパゲッティ	72	273	8.8	1	40	0	0			●																								
	オリーブ油	0.5	5	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.3	0	0	117	0	0	0.3																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
ミートソース	ぶたひき肉	50	118	8.9	29	10	1	0.1																			●								
	たまねぎ	40	15	0.4	1	4	3	0																											
	にんじん	20	7	0.2	7	2	1	0																											
	トマト缶詰(ダイス)	10	2	0.1	0	1	1	0																											
	トマトケチャップ	6	7	0.1	78	1	1	0.2																											
	洋風だし	0.5	1	0	90	0	0	0.2			●			●														●		●					
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	114	1	0	0.3			●																	●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	薄力粉	5	18	0.4	0	1	0	0			●																								
	水	50	0	0	0	0	0	0																											
キャベツとコーンのカレー炒め	キャベツ	60	14	0.8	3	8	25	0																											
	コーン缶詰(ホール)	15	14	0.5	0	6	1	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.4	0	0	156	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.3	1	0	0	1	0	0																											
ツナと人参の洋風煮	にんじん	25	9	0.2	9	2	2	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	17	2	0	0																											
	食塩	0.2	0	0	78	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	洋風だし	0.3	1	0	54	0	0	0.1			●			●														●		●					
大学芋	大学芋(冷凍)	40	108	0.3	3	6	8	0			●																	●							
水菜としめじのコンソメスープ	みずな	10	2	0.2	4	3	6	0																											
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	1	0	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	144	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0	195	0	0	0.5																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	84	21	2	0.2						●																					
合計		631.5	749	29.5	1184	110	51	2.9																											

栄養詳細

7月19日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
スパゲティ	スパゲッティ	72	273	8.8	1	40	0	0.0			●																								
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0	0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	117	0	0	0.3																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0	0	0.0																											
たらのホワイトソース	まだら	60	46	10.6	66	14	0	0.2																											
	食塩	0.3	0	0.0	117	0	0	0.3																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0	0	0.0																											
	薄力粉	4	15	0.3	0	0	0	0.0			●																								
	調合油	6	55	0.0	0	0	0	0.0																				●							
	ほうれんそう	25	5	0.6	4	17	9	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	0	1	1	0.0																											
	洋風だし	0.5	1	0.0	90	0	0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.3	0	0.0	117	0	0	0.3																											
	ホワイトソース	40	40	0.7	152	2	0	0.4			●			●														●							
	牛乳	20	13	0.7	8	2	0	0.0						●																					
キャベツとコーンのカレー炒め	キャベツ	60	14	0.8	3	8	25	0.0																											
	コーン缶詰(ホール)	15	14	0.5	0	6	1	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0	0	0.0																				●							
	食塩	0.4	0	0.0	156	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.3	1	0.0	0	1	0	0.0																											
ツナと人参の洋風煮	にんじん	25	9	0.2	9	2	2	0.0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	17	2	0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	78	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0	0	0.0																											
	洋風だし	0.3	1	0.0	54	0	0	0.1			●			●														●		●					
大学芋	大学芋(冷凍)	40	108	0.3	3	6	8	0.0			●																	●							
水菜としめじのコンソメスープ	みずな	10	2	0.2	4	3	6	0.0																											
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	1	0	0.0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	144	0	0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	195	0	0	0.5																											
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0	0	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	84	21	2	0.2						●																					
合計		613.78	756	32.2	1419	126	54	3.5																											

栄養詳細

7月20日A

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																	
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉のねぎ塩ソースがけ	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0	0.2																						●					
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	5	17	0	1	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	中華だし	0.6	2	0.2	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
	ごま油	1	9	0	0	0	0	0																●											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
	食塩	0.08	0	0	0	0	0	0.1																											
人参とさつま揚げの甘辛煮	にんじん	40	16	0.3	11	0.1	1.1	0																											
	さつま揚げ	30	42	3.8	18	0.2	0	0.6																				●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
おくらとわかめのポン酢和え	オクラ	30	9	0.6	28	0.2	1.5	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	ぽん酢しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
金時豆の煮物	金時豆の煮もの	25	111	9.1	30	2.5	4.8	0																											
豆腐と小松菜のすまし汁	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	こまつな	10	1	0.2	17	0.3	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0	0	0.3						●																					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		720.8	934	41.7	363	4.2	8.9	3.2																											

栄養詳細

7月20日B

調理名	材料名	栄養成分							アレルギー表示																									
									特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ぶりのしそみそ焼き	ぶり	80	206	17.1	4	1	0	0.1																											
	大葉	0.5	0	0	1	0	0	0																											
	みそ	4	8	0.5	4	0.2	0.2	0.5			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
(付)焼きししとう	ししとう	5	1	0.1	1	0	0.2	0																											
	食塩	0.08	0	0	0	0	0	0.1																											
人参とさつま揚げの甘辛煮	にんじん	40	16	0.3	11	0.1	1.1	0																											
	さつま揚げ	30	42	3.8	18	0.2	0	0.6																				●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
おくらとわかめのポン酢和え	オクラ	30	9	0.6	28	0.2	1.5	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	ぽん酢しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
金時豆の煮物	金時豆の煮もの	25	111	9.1	30	2.5	4.8	0																											
豆腐と小松菜のすまし汁	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	こまつな	10	1	0.2	17	0.3	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0	0	0.3						●																					
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		686.2	958	45.8	362	4.9	8.7	3.1																											