栄養詳細

12月3日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
ハンバーグ　トマトソース	ハンバーグ	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7																			●	●		●					
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	トマトダイス(缶詰)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0.0																											
	トマトケチャップ	6	7	0.1	1	0.0	0.1	0.2																											
	ウスターソース	2	2	0.0	1	0.0	0.0	0.2																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
ツナとキャベツのスパゲティ	スパゲッティ	15	18	0.6	0	0.0	0.2	0.0			●																								
	まぐろ油漬	10	27	1.8	0	0.1	0.0	0.1																											
	キャベツ	15	3	0.2	6	0.0	0.3	0.0																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	調合油	0.2	2	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																											
	オリーブ油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
星型ポテト	星形ポテト	20	30	0.3	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
スウィートキャロット	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	バター	0.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																											
	ホールコーン	8	7	0.3	0	0.1	0.2	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	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																											
玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	ベーコン	5	20	0.6	0	0.0	0.0	0.1																			●								
	洋風だし	0.6	1	0.0	0	0.0	0.0	0.3			●			●										●				●		●					
	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																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		726.54	856	27.8	373	2.7	5.0	2.7																											

栄養詳細

12月4日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
照り焼きチキン	とりむね肉	80	116	17	3	0.2	0	0.1																						●					
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)焼きエリンギ	エリンギ	10	2	0.3	0	0	0.3	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
野菜炒め	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0	0.2																			●								
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	黒こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
ポテトサラダ	じゃがいも	25	19	0.4	1	0.1	0.3	0																											
	きゅうり	8	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●								
	穀物酢	0.3	0	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	マヨネーズ	7	49	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																											
ブロッコリーのイタリアン和え	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																											
	イタリアンドレッシング	3	11	0	0	0	0	0.1			●																	●							●
白菜と玉ねぎのコンソメスープ	はくさい	15	2	0.1	6	0	0.2	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●										●				●		●					
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	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		723.1	824	35.2	281	1.1	4.3	2.5																											

栄養詳細

12月5日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
ツナカレー	まぐろ油漬	30	80	5.3	1	0.2	0.0	0.3																										
	にんじん	15	6	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0.0																										
	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●							
	水	50	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	ウスターソース	1	1	0.0	1	0.0	0.0	0.1																										
	カレールウ	18	82	1.3	12	0.6	0.8	0.9			●			●					●					●			●	●		●				●	
ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	20	28	2.0	12	0.5	2.0	0.0																										
	ホールコーン	10	9	0.4	0	0.1	0.3	0.0																										
	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																										
	赤パプリカ	5	2	0.1	0	0.0	0.1	0.0																										
	フレンチドレッシング	5	20	0.0	0	0.0	0.0	0.2					●															●					●	
ゆで玉子	ゆで玉子	25	38	3.2	13	0.5	0.0	0.1					●																					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
大根の酢漬け	だいこん	20	4	0.1	5	0.0	0.3	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	穀物酢	4	1	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																										
もやしとハムのコンソメスープ	りょくとうもやし	15	2	0.3	2	0.0	0.2	0.0																										
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●							
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0.0	0.2	0.0																										
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●										●				●		●				
	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																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		762.11	873	28.0	304	2.4	6.5	3.3																										

12月6日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
酢豚	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0.0	0.1																		●								
	しょうが	0.5	0	0.0	0	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			●																●							
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	6	20	0.0	1	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●							
	たけのこ(水煮)	15	3	0.4	3	0.0	0.3	0.0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.3	0.0																										
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	パインアップル(缶詰)	10	8	0.0	1	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	穀物酢	2.5	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			●																	●						
	水	20	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																										
小籠包	小籠包	50	114	4.5	6	0.2	0.4	1.4			●													●			●	●		●					●
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	15	3	0.2	6	0.0	0.3	0.0																										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
じゃが麻婆	じゃがいも	35	27	0.6	1	0.1	0.5	0.0																										
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0.0	0.0																		●								
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	しょうが	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	赤みそ	2	4	0.3	3	0.1	0.1	0.3			●																	●						
	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																										
	トマトケチャップ	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	トウバンジャン	0.2	0	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																										
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
切り干し大根と小松菜の中華和え	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																										
	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
	穀物酢	2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	上白糖	1	4	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	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●										
白菜とコーンの中華スープ	はくさい	15	2	0.1	6	0.0	0.2	0.0																										
	ホールコーン	8	7	0.3	0	0.1	0.2	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0.0	0.0	0.2			●			●									●		●			●	●		●					●
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
はっ酵乳(マスカット味)	給食用ジョア(鉄強化)	133	51	4.4	225	6.9	0.4	0.1						●																				
合計		715.52	876	31.8	331	8.7	5.6	3.5																										

栄養詳細

12月7日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																	●										
鮭の塩焼き	さけ	60	122	11.8	7	0.2	0.0	0.1																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
ちくわの照り煮	焼き竹輪	30	36	3.7	5	0.3	0.0	0.6			●																	●							
	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																											
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	しょうが	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
大根のそぼろあんかけ	だいこん	70	13	0.3	16	0.1	0.9	0.0																											
	とりひき肉	10	19	1.8	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	20	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																											
	グリンピース(冷凍)	2	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
ほうれん草のお浸し	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
さつま芋のマッシュ	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1.0	0.0																											
	干しぶどう	3	9	0.1	2	0.1	0.1	0.0																											
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	バター	0.8	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	シナモン	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
けんちん汁	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こんにゃく	5	0	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	ながねぎ	3	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			●																	●							
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	顆粒和風だし	0.7	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3						●																					
	みりん	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	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		743.41	829	33.0	311	1.9	4.0	3.0																											

栄養詳細

12月10日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
かじきの照り焼き	かじき	60	92	11.5	2	0.3	0.0	0.1																										
	みりん	1	2	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			●																●							
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
(付)れんこんのごま焼き	れんこん	20	13	0.4	4	0.1	0.4	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																●							
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	ごま	0.3	2	0.1	4	0.0	0.0	0.0																●										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	30	46	1.3	0	0.0	0.0	0.2			●		●	●													●	●		●				
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	中濃ソース(小袋)	3	4	0.0	2	0.1	0.0	0.2																				●					●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	15	3	0.2	6	0.0	0.3	0.0																										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
ごぼうサラダ	ごぼう	20	13	0.4	9	0.1	1.1	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	きゅうり	5	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																										
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	ごまドレッシング	8	7	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●		●											●				●					●	
小松菜の和え物	こまつな	25	4	0.4	43	0.7	0.5	0.0																										
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0.0	0.1	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																										
油揚げと大根のみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●						
	だいこん	15	3	0.1	3	0.0	0.2	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		679.8	788	29.9	326	1.9	4.0	3.0																										

栄養詳細

12月11日

調理名	材料名	一人当たりの分量	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																			
			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																											
油淋鶏	唐揚げ	75	163	7.5	5	0.3	0.1	0.5			●		●	●														●		●					
	調合油	7	64	0	0	0	0	0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	穀物酢	5	1	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																											
	にんにく	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	しょうが	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
(付)ブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
春雨と玉子の炒め物	はるさめ	10	36	0	2	0.1	0.4	0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																			●								
	にら	15	3	0.3	7	0.1	0.4	0																											
	オイスターソース	1.5	2	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1			●			●								●		●			●	●		●					●
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
厚揚げのチリソース煮	生揚げ	40	60	4.3	96	1	0.3	0																				●							
	片栗粉	1	4	0	0	0	0	0																											
	チリソース	15	17	0.3	4	0.2	0.3	0.5			●			●										●			●	●		●					
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0																											
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
キャベツとしらすの中華和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	しらす干し	7	8	1.6	15	0	0	0.3	●	●																									
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	乾燥とうがらし	0.03	0	0	0	0	0	0																											
小松菜とコーンの中華スープ	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	ホールコーン	8	7	0.3	0	0.1	0.2	0																											
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																											
	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		787.21	978	33.3	433	3.3	4.5	3.7																											

栄養詳細

12月12日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
わかめごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
	わかめごはんの素	3.5	5	0.2	10	0.1	0.4	1.8																										
変わり五目豆	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0	0																		●								
	大豆(水煮)	25	44	3.7	20	0.6	1.7	0																			●							
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																										
	こんにゃく	20	1	0	9	0.1	0.4	0																										
	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																										
	調合油	5	46	0	0	0	0	0																				●						
	青ピーマン	3	1	0	0	0	0.1	0																										
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●						
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																										
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																										
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●						
	水	40	0	0	0	0	0	0																										
さばのカレー揚げ	さば	40	99	8.2	2	0.5	0	0.1																		●								
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																										
	酒	1	1	0	0	0	0	0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●						
	カレー粉	0.3	1	0	2	0.1	0.1	0																										
	薄力粉	1	4	0.1	0	0	0	0			●																							
	調合油	4	37	0	0	0	0	0																				●						
小松菜のお浸し	こまつな	40	6	0.6	68	1.1	0.8	0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●						
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	0																										
カップデザート	りんごゼリー	40	36	0	2	0.1	0	0																									●	
きのこと玉ねぎのみそ汁	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																										
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0																										
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	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	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		783.4	925	32.4	363	3.5	6.3	4.1																										

12月13日

調理名	材料名	一人当たりの分量	栄養成分 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	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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																											
鶏肉の香草パン粉焼き	とりむね肉	80	116	17	3	0.2	0	0.1																						●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	粒マスタード	3	7	0.2	4	0.1	0	0.1																										●	
	にんにく	2	3	0.1	0	0	0.1	0																											
	ハーブソルト	0.5	0	0	1	0	0	0.3																											
	オリーブ油	2	18	0	0	0	0	0																											
	パン粉	6	22	0.9	2	0.1	0.2	0.1			●																								
	乾燥パセリ	0.05	0	0	1	0	0	0																											
(付)スウィートキャロット	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	バター	0.5	4	0	0	0	0	0						●																					
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ブロッコリーのペペロンチーノ	スパゲッティ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0			●																								
	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	乾燥とうがらし	0.05	0	0	0	0	0	0																											
	オリーブ油	1	9	0	0	0	0	0																											
フレンチサラダ	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	フレンチドレッシング	5	20	0	0	0	0	0.2					●																●					●	
フライドパンプキン	かぼちゃ	30	27	0.6	5	0.2	1.1	0																											
	調合油	1.5	14	0	0	0	0	0																					●						
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
白菜とほうれん草のコンソメスープ	はくさい	15	2	0.1	6	0	0.2	0																											
	ほうれんそう	8	2	0.2	4	0.2	0.2	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●										●				●		●					
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	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		710.13	869	35.8	295	1.6	5.7	2.7																											

栄養詳細

12月14日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
バンズパン	バンズパン	80	393	11.3	46	0.9	2.2	1.6			●		●	●														●							
えびかつ　タルタルソース	えびかつ	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																				●							
	タルタルソース(小袋)	10	59	0.2	1	0.1	0.0	0.2					●															●							
(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																											
マカロニのクリーム煮	マカロニ	10	38	1.2	2	0.1	0.3	0.0			●																								
	とりもも肉	10	20	1.7	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	ほうれんそう	5	1	0.1	2	0.1	0.1	0.0																											
	調合油	0.3	3	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	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	牛乳	20	13	0.7	22	0.0	0.0	0.0						●																					
	ホワイトソース	10	10	0.2	3	0.0	0.0	0.1			●			●													●	●							
	粉チーズ	0.5	2	0.2	7	0.0	0.0	0.0						●																					
	パン粉	1	4	0.1	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	バター	0.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
さつま芋のごま塩焼き	さつまいも	60	80	0.7	22	0.4	1.3	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	黒ごま	0.2	1	0.0	2	0.0	0.0	0.0																●											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
かぶのピクルス	かぶ	25	5	0.2	6	0.1	0.4	0.0																											
	きゅうり	5	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	水	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
ほうれん草と玉子のコンソメスープ	ほうれんそう	10	2	0.2	5	0.2	0.3	0.0																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0.0	0.1					●																						
	洋風だし	0.6	1	0.0	0	0.0	0.0	0.3			●			●										●				●		●					
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		599.04	979	29.5	455	3.8	6.1	4.2																											

栄養詳細

12月17日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
みそかつ	ロースかつ	60	119	7.6	5	0.2	0.4	0.4			●															●	●							
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●							
	赤みそ	5	9	0.7	7	0.2	0.2	0.7			●																●							
	酒	2	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																										
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	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																										
野菜とさつま揚げの煮物	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																										
	さつま揚げ	20	28	2.5	12	0.2	0.0	0.4																				●						
	しいたけ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																										
	こんにゃく	10	1	0.0	4	0.0	0.2	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●						
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	0.5	2	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						●																				
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
かぶのゆず風味漬け	かぶ	35	7	0.2	8	0.1	0.5	0.0																										
	ゆず	2	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
れんこんのきんぴら	れんこん	25	17	0.5	5	0.1	0.5	0.0																										
	上白糖	0.9	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
	乾燥とうがらし	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
豆腐とわかめのすまし汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●						
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																										
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	削り節	3	11	2.3	1	0.2	0.0	0.0																										
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		743.62	857	29.8	335	1.7	4.4	3.4																										

栄養詳細

12月18日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
揚げしゅうまい	しゅうまい	60	129	5.6	18	0.7	0.0	0.8			●												●			●	●								
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●								
(付)きんぴらごぼう	ごぼう	30	20	0.5	14	0.2	1.7	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	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																											
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
	七味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
ちくわのカレー炒め	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0.0	0.4			●																	●							
	りょくとうもやし	50	7	0.9	5	0.1	0.7	0.0																											
	青ピーマン	3	1	0.0	0	0.0	0.1	0.0																											
	カレー粉	0.1	0	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
キャベツとわかめの甘酢和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	カットわかめ	0.3	0	0.1	2	0.0	0.0	0.0																											
	穀物酢	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
さつま芋の甘煮	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1.0	0.0																											
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	水	25	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
玉ねぎとコーンのコンソメスープ	ホールコーン	5	5	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	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																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		735.67	863	23.7	315	1.7	5.4	3.3																											

栄養詳細

12月19日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
親子丼の具	とりもも肉	40	82	6.6	2	0.2	0.0	0.1																					●					
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0.0																										
	鶏卵	40	60	4.9	20	0.7	0.0	0.2					●																					
	刻み凍り豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●						
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																				
	水	20	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																										
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.3	0.0																										
ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯部揚げ	30	30	2.1	5	0.0	0.0	0.4			●		●															●						
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
(付)ゆで大豆もやし	だいずもやし	25	9	0.9	6	0.1	0.6	0.0																				●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
白菜の即席漬け	はくさい	50	7	0.4	22	0.2	0.7	0.0																										
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	七味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
みそでんがく	こんにゃく	20	1	0.0	9	0.1	0.4	0.0																										
	だいこん	20	4	0.1	5	0.0	0.3	0.0																										
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																				
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みそ	1.5	3	0.2	2	0.1	0.1	0.2			●																	●						
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	0.7	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																										
	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●						
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		792.21	828	32.7	360	2.6	4.7	3.5																										

栄養詳細

12月20日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ぶりのしょうが醤油焼き	ぶり	40	103	8.6	2	0.5	0	0																											
	しょうが	0.8	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																●								
	みりん	2	4	0	0	0	0	0																											
	酒	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
ミニアメリカンドッグ	ミニアメリカンドッグ	25	68	1.5	0	0	0	0.3			●		●	●												●	●		●						
	調合油	2	18	0	0	0	0	0																				●							
玉子とじ	ごぼう	10	7	0.2	5	0.1	0.6	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0																				●							
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0	0.1					●																						
	みつば	2	0	0	1	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	0.7	0	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.2	1	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
大根とゆずの甘酢漬け	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																											
	ゆず皮	0.1	0	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	1.5	0	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
かぼちゃの煮物	かぼちゃ	40	36	0.8	6	0.2	1.4	0																											
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	水	5	0	0	0	0	0	0																											
じゃが芋のみそ汁	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0																											
	たまねぎ	8	3	0.1	2	0	0.1	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	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		685.6	859	28.6	292	2	4	3																											

栄養詳細

12月21日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 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
ごはん230g(ふりかけ)	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
	大豆ふりかけ	2.5	11	0.7	20	4.5	0	0.1			●												●				●							
たらのクリームソースがけ	たら	60	46	10.6	19	0.1	0	0.2																										
	薄力粉	6	22	0.5	1	0	0.2	0			●																							
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																			●							
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0																										
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																										
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0	0.2	0																										
	ほうれんそう	12	2	0.3	6	0.2	0.3	0																										
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																			●							
	ホワイトソース	15	15	0.3	5	0	0.1	0.2			●			●												●	●							
	牛乳	20	13	0.7	22	0	0	0						●																				
	洋風だし	0.3	1	0	0	0	0	0.1			●			●										●				●		●				
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																										
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																										
ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																										
	鶏卵	25	38	3.2	13	0.5	0	0.1					●																					
	ロースハム	8	16	1.3	1	0	0	0.2																		●								
	コールスロードレッシング	3	13	0	0	0	0	0.1					●															●						
青のりポテト	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																										
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																										
	あおのり	0.01	0	0	0	0	0	0																										
プチシュークリーム	シュークリーム	10	26	0.5	0	0	0	0			●		●	●														●						
ミネストローネ	ミックスビーンズ	10	14	1	6	0.2	1	0																										
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																										
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																										
	トマトダイス(缶詰)	30	6	0.3	3	0.1	0.4	0																										
	にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0																										
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●										●				●		●				
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																										
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																										
	オリーブ油	0.3	3	0	0	0	0	0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		777.46	872	34.7	354	6.4	5.8	2.6																										