栄養詳細

1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	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
酢めし	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
	すし酢	15	11	0	1	0	0	1.5			●																								
かにかまの天ぷら	かにかまの天ぷら	40	36	4.8	48	0.1	0	0.9	●	●	●		●															●							
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
玉子焼き	玉子焼き	40	64	2.9	0	0	0	0.4			●		●											●				●						●	
きゅうり	きゅうり	20	3	0.2	5	0.1	0.2	0																											
しいたけの醤油煮	干ししいたけ	1.2	2	0.2	0	0	0.5	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.7	2	0	0	0	0	0																											
人参のだし煮	にんじん	20	8	0.1	6	0	0.6	0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	こいくちしょうゆ	0.7	0	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
焼きのり	焼きのり	3	6	1.2	8	0.3	1.1	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																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	0																											
さつま芋の甘煮	さつまいも	40	56	0.4	16	0.2	1.1	0																											
	水	25	0	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																											
白玉雑煮	白玉もち	25	92	1.6	1	0.3	0.1	0																											
	みつば	3	0	0	1	0	0.1	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	0.6	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		709.8	853	25.4	335	1.8	5.2	4.4																											

主菜

副菜1

副菜2

副菜3

栄養詳細

1月8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																											
えびフライ	えびフライ	80	82	9.4	30	0.3	0.6	0.6	●		●																	●							
	調合油	8	74	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	10	13	0.1	6	0.2	0.1	0.5																				●						●	
(付)いんげん	さやいんげん	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
ポトフ	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	ブロッコリー	15	5	0.6	6	0.2	0.7	0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0	0.2																			●			●					
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●										●				●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
キャベツのツナマヨサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0																											
	まぐろ水煮	10	7	1.6	1	0.1	0	0.1																											
	マヨネーズ	4	28	0.1	0	0	0	0.1					●															●							
大豆の磯煮	ほしひじき	1.5	2	0.1	15	0.1	0.8	0.1																											
	大豆(水煮)	5	9	0.7	4	0.1	0.3	0																				●							
	にんじん	5	2	0	1	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	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
玉ねぎのコンソメスープ	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	ベーコン	5	20	0.6	0	0	0	0.1																			●								
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●										●				●		●					
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0																											
	乾燥パセリ	0.03	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		737.06	854	28.7	326	1.6	5.2	3.3																											

栄養詳細

1月9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																											
肉じゃが	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0	0																			●								
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	たまねぎ	45	17	0.5	9	0.1	0.7	0																											
	しらたき	15	1	0	11	0.1	0.4	0																											
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	酒	0.8	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0																											
	みりん	1.2	3	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	水	25	0	0	0	0	0	0																											
さばの塩焼き	さば	60	148	12.4	4	0.7	0	0.2																		●									
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.7	0	0	0	0	0	0.7																											
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	40	8	0.9	20	0.8	1.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.6	2	0	0	0	0	0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
もやしとちくわの酢の物	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	焼き竹輪	8	10	1	1	0.1	0	0.2			●																	●							
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	1	0	0	0	0	0	0			●																								
白菜とえのきのみそ汁	はくさい	15	2	0.1	6	0	0.2	0																											
	えのきたけ	6	1	0.2	0	0.1	0.2	0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		779.2	840	34.8	318	2.9	5.3	3.1																											

栄養詳細

1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																											
ガパオライスの具	ぶたひき肉	25	59	4.4	2	0.3	0	0																			●								
	大豆(水煮)	18	32	2.7	14	0.4	1.2	0																				●							
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0																											
	青ピーマン	5	1	0	1	0	0.1	0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	バジル粉	0.1	1	0.1	8	0.3	0	0																											
	トウバンジャン	0.3	0	0	0	0	0	0.1																				●							
	ナンプラー	1.5	1	0.1	0	0	0	0.3																											
	ウスターソース	1	1	0	1	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.6	2	0	0	0	0	0																											
	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	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
目玉焼き	目玉焼き	50	76	6.2	26	0.9	0	0.2					●															●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
キャベツとツナのカレーソテー	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	まぐろ水煮	8	6	1.3	0	0	0	0																											
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0	0.2	0																											
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	カレー粉	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
パイン缶	パインアップル(缶詰)	30	25	0.1	2	0.1	0	0																											
チンゲン菜とハムの中華スープ	チンゲンサイ	15	1	0.1	15	0.2	0.2	0																											
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	ロースハム	6	12	1	1	0	0	0.2																			●								
	中華だし	0.6	2	0.2	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		699.12	782	30.1	330	2.6	4	2.5																											

栄養詳細

1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																											
鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏むね肉	90	104	21	4	0.3	0	0.1																						●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	マヨネーズ	10	70	0.2	1	0	0	0.2					●															●							
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	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																											
海藻サラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																											
	にんじん	3	1	0	1	0	0.1	0																											
	海藻ミックス	0.3	0	0.1	2	0	0	0																											
	カットわかめ	0.2	0	0	2	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	ちりめんじゃこ	5	6	1.2	11	0	0	0.2	●	●																									
	ごまドレッシング	6	22	0.5	25	0.2	0.3	0.2			●		●											●				●						●	
青のりポテト	じゃがいも	35	27	0.6	1	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	青のり	0.01	0	0	0	0	0	0																											
人参シリシリ	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0																											
	まぐろ油漬	8	21	1.4	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
白菜とウインナーのコンソメスープ	はくさい	10	1	0.1	4	0	0.1	0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0	0	0.1																			●								
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0	0	0.4			●			●										●				●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		707.7	830	40.3	319	1.2	4.1	2.5																											

栄養詳細

1月15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																											
白身魚フライ	白身魚フライ	60	89	7	28	0.3	0	0.5			●																	●							
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	5	7	0	3	0.1	0.1	0.2																				●						●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
きんぴらごぼう	ごぼう	25	16	0.5	12	0.2	1.4	0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																											
	突きこんにゃく	15	1	0	0	0	0	0																											
	さつま揚げ	15	21	1.9	9	0.1	0	0.3																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	みりん	1.5	4	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
	ごま	0.2	1	0	2	0	0	0																●											
	乾燥とうがらし	0.01	0	0	0	0	0	0																											
小松菜のおかか和え	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0	0	0																											
昆布の佃煮	つくだ煮	12	20	0.7	18	0.2	0.8	0.9			●																	●							
油揚げとえのきのみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0																											
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		670.2	794	25.9	388	2.4	5.2	3.8																											

栄養詳細

1月16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	0.0																											
ビビンバ（そぼろ）	ぶたひき肉	40	94	7.1	2	0.4	0.0	0.0																			●								
	しいたけ	15	3	0.5	0	0.0	0.6	0.0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	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																											
	コチュジャン	3	2	0.1	1	0.1	0.1	0.5																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
韓国風おでん	うずら卵	25	46	2.8	12	0.7	0.0	0.1					●																						
	さつま揚げ	20	28	2.5	12	0.2	0.0	0.4																				●							
	コチュジャン	1	1	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			●																	●							
	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																											
	中華だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●			●								●		●			●	●		●					●
ビビンバ(ナムル)	だいずもやし	25	9	0.9	6	0.1	0.6	0.0																				●							
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	ぜんまい	25	7	0.4	3	0.2	1.0	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	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.6	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
ビビンバ（ほうれん草ナムル）	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.4	2	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																●											
白菜のピリ辛漬け	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	穀物酢	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	一味唐辛子	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
わかめスープ	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4			●			●								●		●			●	●		●					●
	食塩	0.5	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		700.25	775	29.3	325	2.5	5.4	3.2																											

栄養詳細

1月17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																											
鶏肉のねぎ塩焼き	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0	0.2																						●					
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	酒	2	2	0	0	0	0	0																											
	黒こしょう	0.01	0	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																											
じゃが芋のきんぴら	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																					
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
白菜のツナ和え	はくさい	45	6	0.4	19	0.1	0.6	0																											
	まぐろ油漬	8	21	1.4	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
抹茶わらびもち	わらびもち(抹茶きな粉)	36	82	1.2	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																				●							
	だいこん	15	3	0.1	3	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		743.7	918	34.7	304	1.6	4.2	2.3																											

栄養詳細

1月18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																											
ロールパン	ロールパン	60	320	8	33	0.7	1.8	1.2			●		●	●														●							
あらびきポークウインナー	ウインナー	60	193	7.9	4	0.5	0	1.1																			●	●							
えびグラタン	えびグラタン	25	38	1.4	9	0.1	0.1	0.3	●		●			●													●	●		●					●
フライドポテト	フライドポテト	30	31	0	1	0.1	0.5	0.2																											
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
	トマトケチャップ	10	12	0.2	2	0.1	0.2	0.3																											
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0																											
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	調合油	0.4	4	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
もやしのサラダ	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ごまドレッシング	5	18	0.4	21	0.2	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
パンプキンポタージュ	パンプキンポタージュの素	18	68	2	0	0	0	0.7			●			●																					
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	牛乳	15	10	0.5	17	0	0	0						●																					
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1			●			●										●				●		●					
	食塩	0.05	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		526	885	28.9	338	2.4	4.7	4.5																											

栄養詳細

1月21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	0.0																											
ツナと大豆のキーマカレー	まぐろ水煮	25	18	4.0	1	0.2	0.0	0.1																											
	大豆(水煮)	25	44	3.7	20	0.6	1.7	0.0																				●							
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	セロリ	4	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	トマトダイス(缶詰)	6	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	しょうが	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	50	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	中濃ソース	2	3	0.0	1	0.0	0.0	0.1																										●	
	カレールウ	8	41	0.5	7	0.3	0.3	0.9			●			●					●					●			●	●		●				●	
	カレー粉	0.5	2	0.1	3	0.1	0.2	0.0																											
チキンカツ	チキンかつ	30	44	4.7	2	0.1	0.2	0.3			●			●														●		●					
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ソース(小袋)	5	7	0.0	3	0.1	0.1	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																											
ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																											
	黄パプリカ	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	穀物酢	0.8	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																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
フルーツミックス	黄桃(缶詰)	10	9	0.1	0	0.0	0.1	0.0																								●			
	パインアップル　缶詰	10	8	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	りんご　缶詰	15	12	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										●	
じゃが芋と人参のコンソメスープ	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	洋風だし	0.6	1	0.0	0	0.0	0.0	0.3			●			●										●				●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	こしょう	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		754.71	800	28.1	306	2.1	6.5	3.0																											

栄養詳細

1月22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																									
			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	特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		g	kcal	g	mg	mg	g	g	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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
肉団子の五目あんかけ	肉団子	50	113	8.2	50	0.1	1.8	0.4			●																●	●		●					
	はくさい	20	3	0.2	9	0.1	0.3	0																											
	にんじん	15	6	0.1	4	0	0.4	0																											
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0	0.1	0																											
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																											
	チンゲンサイ	15	1	0.1	15	0.2	0.2	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	オイスターソース	1.5	2	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	水	30	0	0	0	0	0	0																											
れんこんの黒こしょう炒め	れんこん	40	26	0.8	8	0.2	0.8	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0	0.4	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																											
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	黒こしょう	0.04	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.5	5	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	4	12	0.4	20	0.1	0.9	0																											
	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	2	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
いかフリッター	いかフリッター	30	51	3.4	3	0	0.1	0.2			●						●											●							
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
かにかまの中華スープ	かに風味かまぼこ	12	11	1.5	14	0	0	0.3			●																	●							
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0																											
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	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		727.2	825	29.6	399	1.4	6.7	2.8																											

栄養詳細

1月23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																											
鶏肉の唐揚げ	唐揚げ	100	217	10.0	6	0.4	0.1	0.7			●		●	●														●		●					
	調合油	10	92	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
じゃが芋のソテー	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																											
	しらたき	20	1	0.0	15	0.1	0.6	0.0																											
	調合油	0.5	5	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																											
	パセリ(生)	0.3	0	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
高野豆腐の含め煮	凍り豆腐	10	54	5.1	63	0.8	0.3	0.1																				●							
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	しいたけ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	上白糖	2	8	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			●																	●							
	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																											
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																											
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						●																					
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		647.02	892	29.0	373	9.6	5.9	2.9																											

栄養詳細

1月24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																											
焼きししゃも	ししゃも	30	50	6.3	99	0.5	0.0	0.4																											
五目玉子焼き 主菜	五目厚焼玉子	50	64	4.4	18	0.6	0.2	0.4			●		●															●		●				●	
(付)カリフラワーのゆかり和え	カリフラワー	20	5	0.6	5	0.1	0.6	0.0																											
	ゆかり粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
もやし炒め	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																											
	にら	5	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	ぶたひき肉	10	24	1.8	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	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																											
小松菜のごま和え	こまつな	40	6	0.6	68	1.1	0.8	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	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
切り干し大根の煮物	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0.0																				●							
	調合油	0.2	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	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																											
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	水	10	0	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																											
	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		721.92	781	32.7	508	3.6	5.8	2.9																											

栄養詳細

1月25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																									
			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	特定原材料							表示されることが推奨された20品目																		
		g	kcal	g	mg	mg	g	g	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
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
ハンバーグ　和風ソースがけ	ハンバーグ（鉄・Ca）	80	169	9.6	119	1.8	0.0	0.8																			●	●		●					
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0.0	0.3	0.0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	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	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																											
	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																											
根菜の旨煮	さつま揚げ	20	28	2.5	12	0.2	0.0	0.4																				●							
	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	ごぼう	10	7	0.2	5	0.1	0.6	0.0																											
	さやいんげん	3	1	0.1	1	0.0	0.1	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																											
	みりん	1	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	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
小松菜とウインナーの炒め物	こまつな	40	6	0.6	68	1.1	0.8	0.0																											
	ウインナー	8	26	1.1	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	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																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
白菜の塩昆布和え	はくさい	40	6	0.3	17	0.1	0.5	0.0																											
	塩昆布	1.5	2	0.3	4	0.1	0.0	0.2			●			●														●							
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
油揚げとかぶのみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	かぶ	15	3	0.1	4	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		796.12	846	30.2	500	4.2	4.6	4.0																											

栄養詳細

1月28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																											
たらの甘酢野菜あんかけ	たら	90	69	15.8	29	0.2	0	0.3																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	8	26	0	1	0	0	0																											
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	キャベツ	10	2	0.1	4	0	0.2	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	青ピーマン	3	1	0	0	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1			●			●								●		●			●	●		●					●
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
春巻き	はるまき	30	27	0.9	0	0	0	0			●																●	●		●					
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																				●							
(付)ゆで大豆もやし	だいずもやし	15	6	0.6	3	0.1	0.3	0																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
チンゲン菜とコーンの中華和え	チンゲンサイ	35	3	0.2	35	0.4	0.4	0																											
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	中華だし	0.2	1	0.1	0	0	0	0.1			●			●								●		●			●	●		●					●
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
大学芋	大学芋	25	68	0.2	7	0.1	0.4	0			●																	●							
玉子とわかめの中華スープ	鶏卵	10	15	1.2	5	0.2	0	0					●																						
	カットわかめ	0.3	1	0.2	8	0.1	0	0.1																											
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●											
	中華だし	0.5	1	0.2	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	片栗粉	0.8	3	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		755.4	877	33.4	349	1.5	3.1	2.1																											

栄養詳細

1月29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	0.0																											
チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	60	106	5.0	59	0.5	0.4	0.6			●		●	●														●					●		
	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)ブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
ウインナーと玉子のソテー	ウインナー	20	64	2.6	1	0.2	0.0	0.4																			●								
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0.0	0.1					●																						
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	黒こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
もやしの甘酢和え	りょくとうもやし	40	6	0.7	4	0.1	0.5	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	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	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
ツナと人参の洋風煮	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0.0																											
	まぐろ油漬	12	32	2.1	0	0.1	0.0	0.1																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	洋風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●										●				●		●					
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ほうれん草とコーンのコンソメスープ	ほうれんそう	15	3	0.3	7	0.3	0.4	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	ホールコーン	10	10	0.4	0	0.1	0.3	0.0																											
	洋風だし	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●										●				●		●					
	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			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		729.88	891	28.6	355	2.5	4.6	3.6																											

栄養詳細

1月30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																											
麻婆豆腐	木綿豆腐	70	50	4.6	60	0.6	0.3	0.1																				●							
	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0	0																			●								
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	トマトケチャップ	1.5	2	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	赤みそ	3	6	0.4	4	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	トウバンジャン	0.2	0	0	0	0	0	0																				●							
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1			●			●								●		●			●	●		●					●
	水	40	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●											
焼きビーフン	ビーフン	10	38	0.7	1	0.1	0.1	0																											
	ぶたひき肉	5	12	0.9	0	0.1	0	0																			●								
	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	赤パプリカ	8	2	0.1	1	0	0.1	0																											
	キャベツ	15	3	0.2	6	0	0.3	0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0	0.1					●																						
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	酒	1	1	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1			●			●								●		●			●	●		●					●
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●											
ミニ肉まん	肉まん	22	57	2.2	6	0.2	0.7	0.3			●			●										●			●	●		●					
ブロッコリーの中華和え	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
ごまみそスープ	にら	5	1	0.1	2	0	0.1	0																											
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0	0.1	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	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																●											
	ごま	1	6	0.2	1	0.1	0.1	0																●											
	中華だし	0.7	2	0.2	0	0	0	0.2			●			●								●		●			●	●		●					●
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		762.5	855	31.9	364	2.7	5.4	3.3																											

栄養詳細

1月31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																											
きのこごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
	きのこごはんの素	25	14	0.9	0	0	0	1.5			●																	●		●					
鶏つくねの照り焼き	とりつくね	90	203	13.7	30	1	1.7	0.6			●			●														●		●					
	調合油	0.3	3	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	2.5	10	0	0	0	0	0																											
	みりん	0.9	2	0	0	0	0	0																											
	酒	1.2	1	0	0	0	0	0																											
	水	18	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.4	1	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																				●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																											
キャベツとわかめのポン酢和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	にんじん	3	1	0	1	0	0.1	0																											
	カットわかめ	1	1	0.2	8	0.1	0	0.1																											
	ぽん酢しょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0.1			●								●									●						●	
里芋の煮物	さといも(冷凍)	30	22	0.7	6	0.2	0.6	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1						●																					
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	水	15	0	0	0	0	0	0																											
カップデザート	ラフランスゼリー	40	31	0	1	0.5	0	0.1																											
豆腐のみそ汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																											
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	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	0.2						●																					
合計		758.4	865	32.2	325	2.7	4.7	4.5																											