栄養詳細

3月1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	食物繊維総量 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
五目ちらし	ごはん	200	336	5	6	0.2	0.6	0																										
	ちらしずしの素	30	37	0.4	4	0	0.6	1.3			●																●							
とり天	とり肉 ささみ	30	34	7.4	2	0.2	0	0																					●					
	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																										
	天ぷら粉	8	11	0.3	4	0	0.1	0			●																●							
	水	7	0	0	0	0	0	0																										
	調合油	4	37	0	0	0	0	0																			●							
春野菜の煮物	たけのこ(水煮)	25	6	0.7	5	0.1	0.6	0																										
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																										
	ごぼう	12	8	0.2	6	0.1	0.7	0																										
	じゃがいも	35	27	0.6	1	0.1	0.5	0																										
	こんにゃく	20	1	0	9	0.1	0.4	0																										
	さやえんどう	3	1	0.1	1	0	0.1	0																										
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																●							
	みりん	2	5	0	0	0	0	0																										
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0.1						●																				
	水	15	0	0	0	0	0	0																										
ゆでえび	えび	30	29	6.5	12	0.2	0	0.1	●																									
	酒	1	1	0	0	0	0	0																										
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																										
	穀物酢	1	0	0	0	0	0	0			●																							
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																										
錦糸玉子	錦糸玉子	15	32	2.1	14	0.5	0	0.3			●		●														●							
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0																										
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0																●										
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																●							
カップデザート(いちごプリン)	いちごプリン(Ca)	40	56	0.4	84	0	0	0						●													●							
花麩と三つ葉のすまし汁	花麩	4	14	0.4	3	0	0.1	0.1			●																							
	みつば	5	1	0	2	0	0.1	0																										
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	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	0.4	0	0	0	0	0	0.4																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		761	816	33.6	413	2	5.9	4																										

3月4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	食物繊維総量	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																												
ハンバーグのデミソースがけ	ハンバーグ	80	146	9.8	103	1.7	1.4	0.7																				●	●		●					
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0	0.2	0																												
	マッシュルーム（水煮）	8	1	0.3	1	0.1	0.3	0.1																												
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																					●							
	デミグラスソース	15	12	0.4	2	0	0	0.2				●											●					●	●							
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																												
	水	10	0	0	0	0	0	0																												
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0																												
ポテトのチーズ煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																												
	ベーコン	6	24	0.8	0	0	0	0.1																				●								
	ホールコーン	8	8	0.2	0	0	0.2	0																												
	粉チーズ	5	24	2.2	65	0	0	0.2							●																					
	乾燥パセリ	0.01	0	0	0	0	0	0																												
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																												
	洋風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1				●			●														●		●					
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																												
	水	20	0	0	0	0	0	0																												
コールスローサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																												
	きゅうり	8	1	0.1	2	0	0.1	0																												
	にんじん	6	2	0	2	0	0.1	0																												
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																												
	コールスロードレッシング	6	27	0	0	0	0	0.1						●															●							
人参シリシリ	にんじん	30	11	0.2	8	0.1	0.7	0																												
	まぐろ油漬	15	40	2.7	1	0.1	0	0.1																												
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3				●																	●							
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																												
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																					●							
小松菜ともやしのコンソメスープ	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0																												
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0	0.1	0																												
	洋風だし	0.6	1	0	0	0	0	0.3				●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																												
	こいくちしょうゆ	0.4	0	0	0	0	0	0.1				●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2							●																					
合計		776	890	31.4	463	3	5.6	3.5																												

栄養詳細

3月5日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分						特定原材料							アレルギー表示 表示されることが推奨された20品目																												
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 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							
ひじきごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																																		
	ひじきごはんの素	18	39	0.9	0	0	0	1.7			●													●				●														
さわらのあんかけ	さわら	60	106	12.1	8	0.5	0	0.1																																		
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																																		
	調合油	6	55	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	2.5	10	0	0	0	0	0																																		
	みりん	0.8	2	0	0	0	0	0																																		
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																																		
	水	10	0	0	0	0	0	0																																		
厚焼玉子	厚焼玉子	40	64	2.9	0	0	0	0.4			●		●											●				●							●						
肉じゃが	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0	0																			●														
	じゃがいも	35	27	0.6	1	0.1	0.5	0																																		
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																																		
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																																		
	しらたき	12	1	0	9	0.1	0.3	0																																		
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●														
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																																		
	上白糖	0.7	3	0	0	0	0	0																																		
	みりん	0.7	2	0	0	0	0	0																																		
	水	10	0	0	0	0	0	0																																		
辛子醤油和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																																		
	なばな	10	3	0.4	16	0.3	0.4	0																																		
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●														
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																																		
	からし 練り	0.1	0	0	0	0	0	0																																		
大根の即席漬け	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																																		
	だいこん 葉	2	1	0	5	0.1	0.1	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			●																	●														
豆腐としいたけのすまし汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0																				●														
	しいたけ	5	1	0.2	0	0	0.2	0																																		
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	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		798	935	36.9	325	2.1	3.8	4.7																																		

栄養詳細

3月6日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分						アレルギー表示																															
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	特定原材料							表示されることが推奨された20品目																										
									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																																
鶏肉の照り焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0	0.2																						●										
	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			●																		●										
	上白糖	0.7	3	0	0	0	0	0																																
	みりん	1	2	0	0	0	0	0																																
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																																
(付)粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																																
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																																
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																																
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																				●											
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																																
	にら	8	2	0.1	4	0.1	0.2	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																	●														
れんこんのきんぴら	れんこん	30	20	0.6	6	0.2	0.6	0																																
	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0	0																				●										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																		●										
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																																
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																						●										
小松菜のお浸し	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0																																
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0																																
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																		●										
	削り節	0.2	1	0.2	0	0	0	0																																
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																																
油揚げとしめじのみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																						●										
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	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		738	899	37.1	321	3	4.4	3.3																																

栄養詳細

3月7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	食物繊維総量	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																																		
豚肉のピカタ	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	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																																		
	薄力粉	4	15	0.3	1	0	0.1	0			●																															
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0	0.1					●																													
	調合油	0.3	3	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																																		
いかとじゃが芋の炒め物	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																																		
	いか	30	27	5.4	4	0	0	0.2									●																									
	赤パプリカ	5	2	0.1	0	0	0.1	0																																		
	ベーコン	5	20	0.6	0	0	0	0.1																			●															
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																																		
	オリーブ油	0.5	5	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																																		
大根のスープ煮	だいこん	30	5	0.1	7	0.1	0.4	0																																		
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.3	0																																		
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																																		
	洋風だし	0.1	0	0	0	0	0	0			●			●														●		●											
	水	20	0	0	0	0	0	0																																		
ほうれん草とウインナーのソテー	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																																		
	ウインナー	20	64	2.6	1	0.2	0	0.4																			●														
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●													
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																																		
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																																		
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	0.2	0																																		
	ロースハム	8	16	1.3	1	0	0	0.2																			●														
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0	0.2	0																																		
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																																		
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																																		
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●													
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																											
合計		752	920	39.5	284	1.9	4	3.1																																		

3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																										
			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	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																			
									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(粉)	50	266	6.6	27	0.6	1.5	1			●		●	●														●							
横浜ブギナポリタン	スパゲッティ	30	114	3.7	5	0.4	0.8	0			●																								
	バタークリーミーケチャップ	15	23	0.3	0	0.0	0	0.4						●																					
	ウインナー	30	96	4.0	2	0.2	0	0.6																			●			●					
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																											
	菜園風野菜のカポナータ	40	20	0.6	0	0.0	0.4	0.4																											
	トマトダイス(缶詰)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0																											
	調合油	0.5	5	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	0.02	0	0.0	0	0.0	0	0																											
温野菜サラダ	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																											
	カリフラワー	15	4	0.5	4	0.1	0.4	0.0																											
	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	かぼちゃ	15	14	0.3	2	0.1	0.5	0.0																											
	ごまドレッシング(小袋)	15	54	1.3	62	0.6	0.6	0.4			●		●											●				●						●	
かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ	30	47	1.2	0	0	0.0	0.2		●	●		●	●														●							
	調合油	3	27	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
チーズ	チーズ(鉄・Ca)	10	33	2.0	143	0.8	0.0	0.3						●																					
玉ねぎと白菜のスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	はくさい	10	1	0.1	4	0.0	0.1	0.0																											
	洋風だし	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●										●				●		●					
	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	0.8	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		606.34	899	30	498	3.3	7.4	4.3																											

栄養詳細

3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	食物繊維総量 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																										
ダル・キーマカレー	ひよこ豆(水煮)	25	43	2.4	11	0.3	2.9	0																										
	ぶたひき肉	25	59	4.4	2	0.3	0	0																			●							
	たまねぎ	35	13	0.4	7	0.1	0.6	0																										
	トマトダイス(缶詰)	50	10	0.5	5	0.2	0.7	0																										
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●						
	水	30	0	0	0	0	0	0																										
	カレールウ	13	59	0.9	8	0.4	0.6	0.6			●			●					●					●			●	●		●			●	
	カレー粉	0.3	1	0	2	0.1	0.1	0																										
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																										
	ウスターソース	1	1	0	1	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	5	2	0	1	0	0.1	0																										
	きゅうり	8	1	0.1	2	0	0.1	0																										
	ホールコーン	5	4	0.1	0	0	0.2	0																										
	まぐろ油漬	15	40	2.7	1	0.1	0	0.1																										
	海藻ミックス	0.5	1	0.1	4	0	0	0.1																										
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●										
	ごまドレッシング	10	54	0.2	7	0.1	0.1	0.3			●		●											●				●					●	
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																				●						
粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																										
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																										
	乾燥パセリ	0.01	0	0	0	0	0	0																										
キャベツとえのきのコンソメスープ	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																										
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0																										
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●				
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●						
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		800	939	30.8	320	2.4	8.2	2.9																										

3月13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																			
		g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 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																											
ビビンバ(そぼろ)	ぶたひき肉	40	94	7.1	2	0.4	0	0																			●								
	しいたけ	15	3	0.5	0	0	0.6	0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0																●											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	しょうが	0.3	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	0.3			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
韓国風おでん	うずら卵	25	46	2.8	12	0.7	0	0.1					●																						
	さつま揚げ	20	28	2.5	12	0.2	0	0.4																				●							
	コチュジャン	1	1	0	0	0	0	0.2																				●							
	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																											
	みりん	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	中華だし	0.1	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																				●							
	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																											
	ぜんまい	25	7	0.4	3	0.2	1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.6	2	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.6	6	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																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.4	2	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																●											
白菜のピリ辛漬け	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0																											
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	穀物酢	1	0	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	一味唐辛子	0.05	0	0	0	0	0	0																											
わかめスープ	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																											
	ごま	0.5	3	0.1	6	0	0.1	0																●											
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		700	774	29.2	325	2.5	5.4	3																											

栄養詳細

3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	食物繊維総量 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
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	1.5	2	0.1	4	0.1	0	0.8																										
メンチカツ	メンチカツ	80	157	7.9	25	1.3	0	0.7			●		●	●													●	●		●				●	●
	調合油	8	74	0	0	0	0	0																				●						
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●					●	
(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																										
大根サラダ	だいこん	40	7	0.2	9	0.1	0.5	0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																										
	チキンフレーク	15	19	4.1	1	0	0	0																						●				
	ホールコーン	8	7	0.2	0	0	0.3	0																										
	ごまドレッシング	5	18	0.4	21	0.2	0.2	0.1			●		●											●				●					●	
	マヨネーズ	10	67	0.3	2	0.1	0	0.2					●															●						
きのことベーコンのソテー	エリンギ	15	3	0.4	0	0	0.5	0																										
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																										
	ベーコン	5	20	0.6	0	0	0	0.1																			●							
	調合油	0.3	3	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																										
フルーツミックス	りんご 缶詰	20	17	0.1	1	0	0.1	0																									●	
	黄桃(缶詰)	10	9	0.1	0	0	0.1	0																								●		
	パインアップル(缶詰)	10	8	0	1	0	0.1	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		747	987	29.6	335	2.6	4.4	3.7																										

栄養詳細

3月15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	食物繊維総量 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																											
鶏肉の竜田揚げ	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0	0.2																						●					
	しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●							
	酒	2	2	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	9	30	0	1	0.1	0	0																											
	調合油	9	83	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																											
豚肉と野菜のオイスター炒め	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	0	0																			●								
	りょくとうもやし	40	6	0.7	4	0.1	0.5	0																											
	にんじん	12	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	にら	6	1	0.1	3	0	0.2	0																											
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0																				●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	オイスターソース	1.5	2	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	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																											
	片栗粉	0.4	1	0	0	0	0	0																											
大根の酢の物	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	2	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																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
さつま芋の甘煮	さつまいも	35	49	0.3	14	0.2	1	0																											
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																											
	水	25	0	0	0	0	0	0																											
豆腐と小松菜のみそ汁	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0	0																				●							
	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	みそ	7	13	0.9	7	0.3	0.3	0.9			●																	●							
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	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		728	923	35.1	331	9.6	5.3	3																											

3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																										
			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	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																											
酢豚	ぶたもも肉	70	128	14.4	3	0.5	0	0.1																			●								
	しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	酒	0.5	1	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	5	17	0	1	0	0	0																											
	調合油	5	46	0	0	0	0	0																				●							
	たまねぎ	25	9	0.3	5	0.1	0.4	0																											
	たけのこ(水煮)	20	5	0.5	4	0.1	0.5	0																											
	にんじん	15	6	0.1	4	0	0.4	0																											
	青ピーマン	5	1	0	1	0	0.1	0																											
	じゃがいも	25	19	0.4	1	0.1	0.3	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
	穀物酢	2	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	0.7	3	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0																											
	トマトケチャップ	2	2	0	0	0	0	0.1																											
	中華だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2														●					●	●		●					●
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
肉野菜炒め	ぶたもも肉	24	44	4.9	1	0.2	0	0																			●								
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	にんじん	12	4	0.1	3	0	0.3	0																											
	りょくとうもやし	24	3	0.4	2	0	0.3	0																											
	青ピーマン	5	1	0	1	0	0.1	0																											
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3																											
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
にらまんじゅう	にらまんじゅう	35	77	2	7	0.2	0	0.4			●		●											●			●	●		●					
昆布の佃煮	つくだ煮	12	20	0.7	18	0.2	0.8	0.9			●																	●							
春雨スープ	はるさめ	3	11	0	1	0	0.1	0																											
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0																											
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0																											
	たまねぎ	5	2	0.1	1	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		826	956	37.9	312	1.8	4.8	3.7																											

栄養詳細

3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	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0
ハムステーキ	ハムステーキ	40	70	5.6	0	0	0	0.6
春野菜炒め	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0
	アスパラガス	10	2	0.3	2	0.1	0.2	0
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0	0.3	0
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0
	食塩	0.7	0	0	0	0	0	0.7
	こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0
さんまのかば焼き	さんま竜田揚げ	45	127	7	12	0.6	0	0.2
	調合油	4	37	0	0	0	0	0
	上白糖	2	8	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
	しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0
	水	12	0	0	0	0	0	0
白菜のお浸し	はくさい	40	6	0.3	17	0.1	0.5	0
	削り節	0.2	1	0.2	0	0	0	0
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1
大豆の磯煮	大豆(水煮)	7	12	1	6	0.2	0.5	0
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0
	にんじん	5	2	0	1	0	0.1	0
	ほしひじき	1	1	0.1	10	0.1	0.5	0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2
	上白糖	0.7	3	0	0	0	0	0
	顆粒和風だし	0.2	0	0	0	0	0	0.1
	調合油	0.5	5	0	0	0	0	0
	水	15	0	0	0	0	0	0
わかめと豆腐のみそ汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0	0	0.1
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0.2
	みそ	5	10	0.6	5	0.2	0.2	0.6
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2
合計		716	861	31.1	339	2	3.8	3.4

アレルギー表示

調理名	材料名	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																											
ハムステーキ	ハムステーキ																		●			●					
春野菜炒め	キャベツ																											
	にんじん																											
	アスパラガス																											
	りょくとうもやし																											
	調合油																			●							
	食塩																											
	こしょう																											
さんまのかば焼き	さんま竜田揚げ			●																	●							
	調合油																			●							
	上白糖																											
	こいくちしょうゆ			●																	●							
	みりん																											
	しょうが																											
	水																											
白菜のお浸し	はくさい																											
	削り節																											
	こいくちしょうゆ			●																	●							
大豆の磯煮	大豆(水煮)																			●							
	油揚げ																			●							
	にんじん																											
	ほしひじき																											
	こいくちしょうゆ			●																	●							
	上白糖																											
	顆粒和風だし						●																					
	調合油																			●							
	水																											
わかめと豆腐のみそ汁	木綿豆腐																			●							
	カットわかめ																											
	顆粒和風だし						●																					
	みそ			●																	●							
牛乳	牛乳						●																					
合計																												

3月20日

調理名	材料名	一人当たりの分量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	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
		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																			
		g	kcal	g	mg	mg	g	g																											
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
チリコンカーン	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0	0																			●								
	大豆(水煮)	30	53	4.4	24	0.7	2	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																											
	トマトダイス(缶詰)	25	5	0.2	2	0.1	0.3	0																											
	にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0																											
	調合油	1	9	0	0	0	0	0																				●							
	薄力粉	1.5	6	0.1	0	0	0	0			●																								
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0	0.1	0.2																											
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●							
	中濃ソース	2	3	0	1	0	0	0.1																										●	
	赤ワイン	1	1	0	0	0	0	0																											
	食塩	0.7	0	0	0	0	0	0.7																											
	こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																											
	チリパウダー	0.2	1	0	1	0.1	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	30	53	2.5	29	0.2	0.2	0.3			●		●	●														●					●		
	調合油	6	55	0	0	0	0	0																				●							
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●						●	
(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																											
ごぼうサラダ	ごぼう	20	13	0.4	9	0.1	1.1	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																											
	ホールコーン	5	5	0.2	0	0	0.2	0																											
	ごまドレッシング	8	7	0.1	0	0	0	0.2			●		●												●				●						●	
ほうれん草とツナのソテー	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0																											
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●							
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																											
	まぐろ油漬	15	40	2.7	1	0.1	0	0.1																											
野菜のスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0	0.2	0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0	0.2	0																											
	洋風だし	0.5	1	0	0	0	0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●							
	乾燥パセリ	0.01	0	0	0	0	0	0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		766	889	28.6	347	2.4	7.2	3.4																											

栄養詳細

3月22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	食物繊維総量 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	アレルギー表示 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																										
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																●										
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																				●						
大豆もやしの黒こしょう炒め	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0																				●						
	黒こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																										
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																										
	調合油	0.3	3	0	0	0	0	0																				●						
春雨サラダ	はるさめ	5	18	0	1	0	0.2	0																										
	キャベツ	15	3	0.2	6	0	0.3	0																										
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0	0	0																										
	ロースハム	5	10	0.8	1	0	0	0.1																			●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																	●						
	穀物酢	0.8	0	0	0	0	0	0			●																							
	上白糖	0.5	2	0	0	0	0	0																										
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																										
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●										
ほうれん草の玉子ソテー	ほうれんそう	24	5	0.5	12	0.5	0.7	0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																										
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0	0.1					●																					
	調合油	0.7	6	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																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																	●						
	調合油	0.2	2	0	0	0	0	0																				●						
ワンタンスープ	肉入りワンタン	15	33	1.4	2	0.1	0.2	0.2			●		●											●			●	●						
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0																										
	中華だし	0.3	1	0.1	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																										
	こいくちしょうゆ	0.6	0	0	0	0	0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																				
合計		767	841	29.5	357	2.5	4.1	3																										