4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
麻婆豆腐	木綿豆腐	160	115	10.6	138	1.4	0.6	0.2																				●							
	ぶたひき肉	30	71	5.3	2	0.3	0.0	0.0																			●								
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	ながねぎ	25	9	0.4	9	0.1	0.6	0.0																											
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	しょうが	0.7	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.7	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	トマトケチャップ	3	4	0.1	1	0.0	0.1	0.1																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	テンメンジャン	1.5	4	0.1	1	0.0	0.0	0.1			●													●				●							
	赤みそ	7	13	0.9	9	0.3	0.3	0.9			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	トウバンジャン	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	顆粒中華だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0														●					●	●		●					●
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	2	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.4	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
野菜の中華和え	りょくとうもやし	45	6	0.8	5	0.1	0.6	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	白ごま	2	12	0.4	24	0.2	0.2	0.0																●											
	こいくちしょうゆ	2.8	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	0.9	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	穀物酢	2.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
揚げぎょうざ	ぎょうざ(鉄・Ca)	35	75	2.1	55	0.8	0.5	0.4			●													●			●	●							
	調合油	1.5	14	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
えのきの中華スープ	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0.0																											
	青ねぎ	4	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	顆粒中華だし	0.8	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		722.8	903	35.7	491	4.3	4.7	3.9																											

4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
鶏肉の竜田揚げ	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0.0	0.2																						●					
	しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●							
	酒	2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	8	26	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	9	83	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)焼きパプリカ	赤パプリカ	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ちくわと野菜の炒め物	焼き竹輪	20	24	2.4	3	0.2	0.0	0.4			●																	●							
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	白こしょう	0.01	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			●																	●							
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
わかめと春雨のサラダ	はるさめ	6	21	0.0	1	0.0	0.2	0.0																											
	カットわかめ	1	1	0.2	8	0.1	0.4	0.2																											
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●								
	きゅうり	5	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	穀物酢	4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	白ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
大学芋	大学芋	40	77	0.3	13	0.2	1.2	0.0			●																	●							
豆腐とねぎのみそ汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●							
	ながねぎ	6	2	0.1	2	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	0.5	1	0.1	1	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	0.5	0.1						●																					
合計		549.76	957	34.4	324	9.5	4.9	3.4																											

4月10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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
チリコンカーン	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	大豆水煮	30	42	3.9	30	0.5	2.0	0.2																				●							
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																											
	ダイストマト(缶)	25	5	0.2	2	0.1	0.3	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	小麦粉	1.5	6	0.1	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0.0	0.1	0.2																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	中濃ソース	2	3	0.0	1	0.0	0.0	0.1																										●	
	赤ワイン	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.75	0	0.0	0	0.0	0.0	0.7																											
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	チリパウダー	0.2	1	0.0	1	0.1	0.0	0.0																											
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ひじきサラダ	干しひじき	1.2	2	0.1	12	0.1	0.6	0.1																											
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	にんじん	6	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	ホールコーン	8	7	0.2	0	0.0	0.3	0.0																											
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
	和風ドレッシング	6	12	0.1	1	0.0	0.0	0.2			●																	●		●					
ハッシュポテト	ハッシュポテト	30	62	0.6	0	0.0	0.0	0.3																											
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
パインのシロップ漬け	パインアップル(缶)	40	34	0.2	3	0.1	0.2	0.0																											
キャベツのコンソメスープ	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																											
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●								
	顆粒洋風だし	0.6	2	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●			●														●		●					
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	白こしょう	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		618.6	845	26.0	333	2.3	6.0	3.1																											

4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																										
			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																											
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
豚肉のピカタ	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●								
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	白こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	小麦粉	4	15	0.3	1	0.0	0.1	0.0			●																								
	鶏卵	20	30	2.5	10	0.4	0.0	0.1					●																						
	調合油	0.3	3	0.0	0	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	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
マカロニボロネーゼ	ペンネ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0.0			●																								
	ぶたひき肉	8	19	1.4	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	トマトケチャップ	5	6	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																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	白こしょう	0.01	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																				●							
コールスローサラダ	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	きゅうり	8	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	コールスロードレッシング	7	35	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●		●											●				●							
ほうれん草とウインナーのソテー	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0.0																											
	ウインナー	10	32	1.3	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	白こしょう	0.01	0	0.0	0	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	0.2	0.0																											
	ロースハム	5	10	0.8	1	0.0	0.0	0.1																			●								
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0.0	0.3	0.0																											
	顆粒洋風だし	0.6	2	0.1	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																											
	白こしょう	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		604.55	943	36.4	302	2.8	4.7	3.1																											

栄養詳細

4月12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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																												
肉じゃが	じゃがいも	85	65	1.4	3	0.3	1.1	0.0																												
	ぶたもも肉	30	55	6.2	1	0.2	0.0	0.0																			●									
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																												
	たまねぎ	70	26	0.7	15	0.1	1.1	0.0																												
	しらたき	35	2	0.1	26	0.2	1.0	0.0																												
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	水	5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																						
	こいくちしょうゆ	8	6	0.6	2	0.1	0.0	1.2			●																	●								
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	上白糖	3.5	13	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	1	0.1	0.2	0.0																												
さばの塩焼き	さば	50	124	10.3	3	0.6	0.0	0.2																		●										
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																												
かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ	25	23	0.5	4	0.1	0.9	0.0																												
	小麦粉	3	11	0.2	1	0.0	0.1	0.0			●																									
	水	3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																												
きゅうりの梅肉和え	きゅうり	40	6	0.4	10	0.1	0.4	0.0																												
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																												
	梅びしお	2	4	0.0	1	0.1	0.0	0.2																												
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●								
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
切り干し大根のみそ汁	切干しだいこん	2	6	0.2	10	0.1	0.4	0.0																												
	こまつな	8	1	0.1	14	0.2	0.2	0.0																												
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●								
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	1	0.0	0.0	0.2						●																						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																						
合計		722.7	941	35.7	336	3.3	6.8	3.5																												

4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
ビビンバ(そぼろ)	ぶたひき肉	50	118	8.9	3	0.5	0.0	0.1																			●								
	しいたけ	15	3	0.5	0	0.0	0.6	0.0																											
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	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	9	0.1	0	0.0	0.0	0.3																				●							
	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																											
ビビンバ(ナムル)	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0.0																				●							
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	ぜんまい(水煮)	25	5	0.3	5	0.1	0.9	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																●											
	白ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
韓国風おでん	うずら卵(水煮)	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	3	0.0	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	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																											
	顆粒中華だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0														●					●	●		●					●
オイキムチ	きゅうり	40	6	0.4	10	0.1	0.4	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	にんにく	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.5	5	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	0.2	0.1																											
	白ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●											
	顆粒中華だし	1.2	3	0.3	0	0.0	0.0	0.4														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		609.25	823	32.3	325	3.2	5.5	3.0																											

4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
タンドリーチキン	とりむね肉	80	116	17.0	3	0.2	0.0	0.1																						●					
	にんにく	0.7	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレー粉	0.7	3	0.1	4	0.2	0.3	0.0																											
	しょうが	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0.0	0.1	0.2																											
	はちみつ	3.5	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ヨーグルト	8.5	5	0.3	10	0.0	0.0	0.0						●																					
(付)パプリカの素揚げ	赤パプリカ	10	3	0.1	1	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
コーンサラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																											
	ホールコーン	10	8	0.2	0	0.0	0.3	0.1																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	フレンチドレッシング	10	41	0.0	0	0.0	0.0	0.3					●															●						●	
粉吹き芋	じゃがいも	35	27	0.6	1	0.1	0.5	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	白こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ミニゼリー	ミニゼリー	30	27	0.6	3	0.0	0.1	0.0																										●	
ベイスターズ青星寮カレー	ぶたかた肉	20	43	3.7	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	食塩	0.09	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	白こしょう	0.06	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	赤ワイン	8	6	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	はちみつ	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレールウ	18	92	1.2	16	0.6	0.7	1.9			●			●								●					●	●	●					●	
	オニオンソテー	18	19	0.3	4	0.0	0.5	0.0																				●							
	たまねぎ	18	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	水	130	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		791.91	970	38.8	307	2.3	4.7	3.6																											

栄養詳細

4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
ミックスフライ(いか・えび)	いかフライ	80	117	8.5	0	0.0	0.0	0.6			●						●											●							
	えびフライ	35	50	2.7	0	0.0	0.0	0.5	●		●		●	●														●							
	調合油	11	101	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	中濃ソース(小袋)	6	8	0.1	3	0.1	0.0	0.3																				●						●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	35	8.4	0.4	15	0.1	0.7	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
じゃが芋の炒め物	じゃがいも	70	53	1.1	3	0.3	1.0	0.0																											
	しらたき	20	1	0.0	15	0.1	0.6	0.0																											
	パセリ	0.3	0	0.0	1	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
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	4	0.1	0	0.0	0.2	0.0																											
	ごまドレッシング	4.5	16	0.4	18	0.2	0.2	0.1			●		●											●				●						●	
	マヨネーズ	5	35	0.1	0	0.0	0.0	0.1					●															●							
	すりごま	1.5	9	0.3	18	0.1	0.2	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																			●								
	顆粒洋風だし	0.6	2	0.1	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			●																	●							
	白こしょう	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		611.75	966	28.2	315	1.8	4.5	3.0																											

4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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0																											
油淋鶏	唐揚げ	100	209	10.9	8	0.5	0.3	1.3			●																	●		●					
	調合油	10	92	0	0	0	0	0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0	0.3	0																											
	一味唐辛子	0.01	0	0	0	0	0	0																											
	穀物酢	4	1	0	0	0	0	0			●																								
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
	水	20	0	0	0	0	0	0																											
	片栗粉	1	3	0	0	0	0	0																											
野菜炒め	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0	0.2	0																											
	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0	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																											
もやしとわかめの酢の物	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0	0.3	0.2																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																	●							
	穀物酢	3	1	0	0	0	0	0			●																								
	上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0																											
ひじきとごぼうの中華風きんぴら	干しひじき	1	1	0.1	10	0.2	0.5	0																											
	ごぼう	10	7	0.2	5	0.1	0.6	0																											
	にんじん	6	2	0	2	0	0.1	0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0																											
	ごま油	0.2	2	0	0	0	0	0																●											
	ラー油	0.01	0	0	0	0	0	0																●											
豆腐と大根のみそ汁	木綿豆腐	15	11	1	13	0.1	0.1	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	0.5	1	0.1	1	0	0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																					
合計		638.84	964	32.7	318	2.3	4.7	3.8																											

栄養詳細

4月19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																											
バンズパン	バンズパン	70	344	9.9	40	1.7	1.9	1.4			●			●																					
ハンバーグトマトソース	ハンバーグ(鉄・Ca)	80	150	9.0	128	2.5	1.5	0.8			●																●	●		●					
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	エリンギ	5	1	0.1	0	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	中濃ソース	4	5	0.0	2	0.1	0.0	0.2																										●	
フライドポテト	ナチュラルカットポテト	50	22	0.3	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
目玉焼き	目玉焼き	40	66	4.9	22	0.9	0.0	0.1					●															●							
ツナサラダ	キャベツ	45	10	0.6	19	0.1	0.8	0.0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	まぐろ油漬	12	32	2.1	0	0.1	0.0	0.1																											
	和風ドレッシング	8	16	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●		●					
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
アスパラとコーンのソテー	アスパラガス	20	4	0.5	4	0.1	0.4	0.0																											
	ホールコーン	10	8	0.2	0	0.0	0.3	0.1																											
	有塩バター	0.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	白こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
玉ねぎとコーンのカレースープ	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	ホールコーン	5	4	0.1	0	0.0	0.2	0.0																											
	顆粒洋風だし	1	3	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●														●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	カレー粉	0.15	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		622.06	877	35.4	457	5.6	6.4	4.8																											

栄養詳細

4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																											
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
さばのみそ煮	さば	60	148	12.4	4	0.7	0.0	0.2																		●									
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	上白糖	4	15	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	しょうが	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	12	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)いんげん	さやいんげん	6	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
豚肉の生姜焼き	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0.0	0.0																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
切り干し大根の甘酢和え	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	切干しだいこん	4	12	0.4	20	0.1	0.9	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	穀物酢	4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
たけのこの土佐煮	たけのこ(水煮)	25	6	0.7	5	0.1	0.6	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.7	0	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																											
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
豆腐のすまし汁	木綿豆腐	15	11	1.0	13	0.1	0.1	0.0																				●							
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	1	0.0	0.0	0.2						●																					
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		563.2	856	38.6	302	2.6	3.4	3.1																											

4月23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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
変わり五目豆	大豆水煮	22	31	2.8	22	0.4	1.5	0.1																				●							
	ぶたもも肉	13	24	2.7	1	0.1	0.0	0.0																			●								
	高野豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0.0																				●							
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																											
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こんにゃく	25	1	0.0	11	0.1	0.6	0.0																											
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																	●							
	上白糖	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																											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ミートオムレツ	ミートオムレツ	50	61	3.6	15	0.5	0.3	0.6			●		●															●		●					
きんぴらごぼう	ごぼう	20	13	0.4	9	0.1	1.1	0.0																											
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	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			●																	●							
	白ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
ほうれん草のお浸し	ほうれんそう	15	3	0.3	7	0.3	0.4	0.0																											
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	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			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
もやしとわかめのスープ	りょくとうもやし	15	2	0.3	2	0.0	0.2	0.0																											
	カットわかめ	0.3	0	0.1	2	0.0	0.1	0.1																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	顆粒中華だし	0.8	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3														●					●	●		●					●
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	ごま油	0.2	2	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		652.9	836	28.1	345	3.1	6.7	2.9																											

4月24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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
鶏肉のミモザ焼き	とりむね肉	80	116	17.0	3	0.2	0.0	0.1																						●					
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	鶏卵	15	23	1.8	8	0.3	0.0	0.1					●																						
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	マヨネーズ	12	84	0.2	1	0.0	0.0	0.2					●															●							
	乾燥パセリ	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
青のりポテト	じゃがいも	45	34	0.7	1	0.2	0.6	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	あおのり	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツのカレーソテー	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																											
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	ウスターソース	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																	●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	カレー粉	0.2	1	0.0	1	0.1	0.1	0.0																											
スパゲティナポリタン	スパゲッティ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0.0			●																								
	ロースハム	6	12	1.0	1	0.0	0.0	0.2																			●								
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	中濃ソース	1	1	0.0	1	0.0	0.0	0.1																										●	
	トマトケチャップ	8	10	0.1	1	0.1	0.1	0.3																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	白こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ひじきサラダ	干しひじき	1.2	2	0.1	12	0.1	0.6	0.1																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	和風ドレッシング	6	12	0.1	1	0.0	0.0	0.2			●																	●		●					
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	0.5	1	0.1	1	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		630.28	949	39.1	316	2.5	4.6	3.1																											

4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																											
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
肉野菜炒め	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0.0	0.0																			●								
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	白こしょう	0.02	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			●																	●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
ツナそぼろ	まぐろ油漬	20	53	3.5	1	0.1	0.0	0.2																											
	まぐろ水煮	20	14	3.2	1	0.1	0.0	0.1																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	高野豆腐	2	11	1.0	13	0.2	0.1	0.0																				●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ゆでほうれん草	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	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
炒り玉子	鶏卵	30	45	3.7	15	0.5	0.0	0.1					●																						
	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																											
	穀物酢	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
白菜と油揚げのみそ汁	はくさい	18	3	0.1	8	0.1	0.2	0.0																											
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0.0																				●							
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	1	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		554.42	768	31.4	331	3.1	3.6	2.8																											

4月26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																											
ひじきごはん	白米	100	358	6.1	5	0.8	0.5	0.0																											
	ひじきごはんの素	18	39	0.9	108	0.7	0.0	2.1																●											
あじフライ	あじフライ	60	122	9.2	15	0.5	0.8	0.4			●																●	●							
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	中濃ソース(小袋)	6	8	0.1	3	0.1	0.0	0.3																				●						●	
(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																											
厚揚げの甘辛煮	生揚げ	45	68	4.8	108	1.2	0.3	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	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒和風だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																					
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
磯香和え	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																											
	刻みのり	0.2	0	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
りんごゼリー	りんごゼリー	40	35	0.0	1	0.5	1.2	0.1																										●	
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	10	8	0.2	0	0.0	0.1	0.0																											
	たまねぎ	10	4	0.1	2	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	0.5	1	0.1	1	0.0	0.0	0.2						●																					
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		599.3	877	30.9	502	4.2	4.8	4.8																											