栄養詳細

5月7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																												
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																													
ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	60	133	9.4	31	0.3	0.5	0.7			●			●														●		●						
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
(付)キャベツの塩もみ	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																													
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																													
えび団子の煮物	えび団子(鉄・Ca)	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	●																		●										
	だいこん	40	7	0.2	9	0.1	0.5	0.0																													
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																													
	しょうが	0.3	0	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	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	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																													
	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	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	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●									
	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																													
ピリ辛こんにゃく	こんにゃく	30	2	0.0	13	0.1	0.7	0.0																													
	酒	1	1	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			●																	●									
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	一味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
けんちん汁	だいこん	10	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																													
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																													
	こんにゃく	5	0	0.0	2	0.0	0.1	0.0																													
	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●									
	ながねぎ	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																													
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●									
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●													
	顆粒和風だし	0.7	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3						●																							
	みりん	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																													
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																							
合計		643.3	779	26.1	330	2.0	4.2	2.8																													

栄養詳細

5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																													
わかめごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																													
	わかめごはんの素	1.5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.8																													
炒り豆腐	木綿豆腐	80	58	5.3	69	0.7	0.3	0.1																			●										
	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0.0	0.0																		●										
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																													
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																													
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																													
	グリンピース(冷凍)	2	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																													
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0.0	0.1					●																								
	うすくちしょうゆ	4	2	0.2	1	0.0	0.0	0.6			●																	●									
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
さばの竜田揚げ	さば	30	74	6.2	2	0.4	0.0	0.1																		●											
	片栗粉	5	17	0.0	1	0.0	0.0	0.0																													
	調合油	3	28	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			●																	●									
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																													
いんげんのごま和え	さやいんげん	30	7	0.5	14	0.2	0.7	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																													
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●													
プリン	なめらかプリン(鉄・Ca)	40	71	0.2	48	0.8	0.1	0.0																				●									
花麩と青ねぎのすまし汁	花麩	3	12	0.9	1	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	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●									
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																													
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	1	0.0	0.0	0.1						●																							
	酒	0.5	1	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		611.8	928	33.5	412	4.0	3.5	3.1																													

栄養詳細

5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																													
肉じゃが	ぶたもも肉	35	64	7.2	1	0.2	0.0	0.0																			●										
	じゃがいも	85	65	1.4	3	0.3	1.1	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																													
	突きこんにゃく	35	2	0.0	15	0.1	0.8	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																													
	こいくちしょうゆ	10	7	0.8	3	0.2	0.0	1.5			●																	●									
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	上白糖	3	12	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																													
かき揚げ	えびいかかき揚げ	50	108	3.0	13	0.2	0.7	0.2	●		●						●											●									
	調合油	0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
磯香和え	キャベツ	50	12	0.7	22	0.2	0.9	0.0																													
	こまつな	10	1	0.2	17	0.3	0.2	0.0																													
	刻みのり	0.3	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																													
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●									
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																													
ふりかけ	しそかつおふりかけ	2	7	0.6	11	3.6	0.0	0.4			●														●				●									
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																													
	木綿豆腐	15	11	1.0	13	0.1	0.1	0.0																				●									
	みそ	8	15	1.0	8	0.3	0.4	1.0			●																	●									
	顆粒和風だし	0.5	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		732.5	890	31.1	362	6.7	7.0	4.0																													

栄養詳細

5月10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																													
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																														
フライドチキン	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0.0	0.2																						●							
	ガーリックパウダー	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	からし　粉	0.7	3	0.2	2	0.1	0.0	0.0																													
	オールスパイス　粉	0.2	1	0.0	1	0.0	0.0	0.0																													
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																													
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	小麦粉	6	22	0.5	1	0.0	0.2	0.0			●																											
	片栗粉	2	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
(付)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	20	74	2.3	4	0.3	0.5	0.0			●																											
	ハーブソルト	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
キャベツとツナのソテー	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																													
	まぐろ油漬	12	32	2.1	0	0.1	0.0	0.1																													
	オリーブ油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																													
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ブロッコリー	40	13	1.7	15	0.4	1.8	0.0																													
	すりごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●													
	マヨネーズ	3	21	0.0	0	0.0	0.0	0.1					●															●									
	こいくちしょうゆ	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																	●									
ミネストローネ	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																													
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																													
	ダイストマト(缶)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0.0																													
	ミックスビーンズ	8	12	0.7	4	0.2	1.2	0.0																													
	にんにく	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	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																													
	白こしょう	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	こいくちしょうゆ	0.4	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		593.2	999	36.7	293	2.6	6.0	2.3																													

栄養詳細

5月13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																													
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																														
メンチカツ	メンチカツ	80	165	7.0	22	0.7	1.7	0.9			●		●	●													●	●		●				●	●
	調合油	8	74	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	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																												
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																												
ツナとたけのこの煮物	たけのこ(水煮)	30	7	0.8	6	0.1	0.7	0.0																												
	まぐろ油漬	25	67	4.4	1	0.1	0.0	0.2																												
	にんじん	12	4	0.1	3	0.0	0.3	0.0																												
	さやえんどう	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			●																	●								
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																												
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
小松菜のごま和え	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	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	1.2	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																●												
田作り	田作り	10	29	2.9	100	0.1	0.0	0.3			●																	●								
じゃが芋のみそ汁	じゃがいも	20	15	0.3	1	0.1	0.3	0.0																												
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																												
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	1	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		627	962	32.6	451	3.3	5.5	3.6																												

栄養詳細

5月14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																											
八宝菜	ぶたもも肉	30	55	6.2	1	0.2	0.0	0.0																			●								
	えび	15	12	2.8	10	0.0	0.0	0.1	●																										
	キャベツ	50	12	0.7	22	0.2	0.9	0.0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																											
	たけのこ(水煮)	20	5	0.5	4	0.1	0.5	0.0																											
	マッシュルーム(水煮)	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																											
	さやえんどう	3	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	うずら卵(水煮)	24	44	2.6	11	0.7	0.0	0.1					●																						
	しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	にんにく	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	1	9	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	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●					●
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	1	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
バンバンジー	鶏ささみフレーク	30	28	6.4	0	0.0	0.0	0.3																						●					
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																											
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	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																											
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	練りごま	2	12	0.4	24	0.2	0.3	0.0																●											
	白ごま	2	12	0.4	24	0.2	0.2	0.0																●											
生揚げの中華煮	生揚げ	60	90	6.4	144	1.6	0.4	0.0																				●							
	しょうが	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	顆粒中華だし	0.3	1	0.1	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	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	トウバンジャン	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	みそ	1	2	0.1	1	0.0	0.0	0.1			●																	●							
中華風コーンスープ	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																											
	鶏卵	10	15	1.2	5	0.2	0.0	0.0					●																						
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	顆粒中華だし	0.6	2	0.2	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			●																	●							
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																											
	片栗粉	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	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	0.2						●																					
合計		736.2	901	43.8	499	4.7	4.8	3.1																											

栄養詳細

5月15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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																												
ドライカレー	ぶたひき肉	50	118	8.9	3	0.5	0.0	0.1																			●								
	たまねぎ	70	26	0.7	15	0.1	1.1	0.0																											
	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																											
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																											
	ホールコーン	15	12	0.3	0	0.1	0.5	0.1																											
	セロリ	4	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	ダイストマト(缶)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0.0																											
	にんにく	0.4	1	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																											
	小麦粉	4	15	0.3	1	0.0	0.1	0.0			●																								
	カレー粉	1	4	0.1	5	0.3	0.4	0.0																											
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																											
	中濃ソース	2	3	0.0	1	0.0	0.0	0.1																										●	
	トマトケチャップ	2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ミモザサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	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																											
	ロースハム	12	24	2.0	1	0.1	0.0	0.3																			●								
	鶏卵	12	18	1.5	6	0.2	0.0	0.0					●																						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	フレンチドレッシング	8	32	0.0	0	0.0	0.0	0.2					●															●							●	
コーンソテー	ホールコーン	25	21	0.6	1	0.1	0.8	0.1																											
	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	ベーコン	8	32	1.0	0	0.0	0.0	0.2																				●							
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう	16	3	0.4	8	0.3	0.4	0.0																											
	ウインナー	5	16	0.7	0	0.0	0.0	0.1																				●							
	顆粒洋風だし	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●															●		●					
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	カレー粉	0.3	1	0.0	2	0.1	0.1	0.0																											
はっ酵乳(マスカット味)	給食用ジョア(鉄強化)	133	51	4.4	225	6.9	0.5	0.1						●																					
合計		639.3	837	29.7	309	10.1	6.9	3.5																											

栄養詳細

5月16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
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
鮭の照り焼き	さけ	60	80	13.4	8	0.3	0.0	0.1																	●										
	酒	0.8	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
春巻き	春巻き	35	115	1.7	4	3.3	0.4	0.3			●																●	●							
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
にらと大豆もやしの炒め物	だいずもやし	35	13	1.3	8	0.2	0.8	0.0																				●							
	にら	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																											
	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	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																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
アスパラとちくわの辛子和え	アスパラガス	25	6	0.7	5	0.2	0.5	0.0																											
	焼き竹輪	15	18	1.8	2	0.2	0.0	0.3			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	練りからし	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
じゃが芋の甘辛煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																											
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
キャベツとえのきのみそ汁	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																											
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	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		649.2	928	40.3	285	6.2	4.1	3.4																											

栄養詳細

5月17日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
タッカルビ	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0.0	0.2																					●						
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																											
	たまねぎ	45	17	0.5	9	0.1	0.7	0.0																											
	キャベツ	45	10	0.6	19	0.1	0.8	0.0																											
	しょうが	0.7	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																											
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	7.5	5	0.6	2	0.1	0.0	1.1			●																	●							
	上白糖	2.5	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	4.5	11	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	コチュジャン	2.3	7	0.1	0	0.0	0.0	0.2																				●							
	顆粒中華だし	0.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1															●				●	●		●					●
ひじきナムル	りょくとうもやし	35	5	0.6	4	0.1	0.5	0.0																											
	こまつな	10	1	0.2	17	0.3	0.2	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	干しひじき	1	1	0.1	10	0.1	0.5	0.0																											
	白ごま	2	12	0.4	24	0.2	0.2	0.0																●											
	にんにく	0.1	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			●																	●							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																											
	ごま油	0.3	3	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																											
	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																●											
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	とうがらし(乾)	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	穀物酢	0.5	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	0.4	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1															●				●	●		●					●
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	ごま油	0.3	3	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		676.9	865	32.1	350	2.8	5.4	3.9																											

栄養詳細

5月20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																													
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																														
鶏肉の中華風唐揚げ	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0.0	0.2																						●						
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																												
	しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●								
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	鶏卵	5	8	0.6	3	0.1	0.0	0.0					●																							
	片栗粉	2	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	小麦粉	3	11	0.2	1	0.0	0.1	0.0			●																										
	調合油	9	83	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																												
ピーマンと豚肉のオイスター炒め	ぶたもも肉	10	18	2.1	0	0.1	0.0	0.0																			●									
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																												
	ピーマン	8	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																												
	たけのこ(水煮)	15	3	0.4	3	0.0	0.3	0.0																												
	調合油	0.7	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	片栗粉	2	7	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			●																	●								
	オイスターソース	2	2	0.2	1	0.0	0.0	0.2			●																	●								
	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																												
	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																												
	ごま油	0.1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●												
チンゲン菜のクリーム煮	チンゲンサイ	30	3	0.2	30	0.3	0.4	0.0																												
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																												
	ホワイトソース	12	12	0.2	4	0.0	0.0	0.1			●			●														●								
	牛乳	10	7	0.3	11	0.0	0.0	0.0						●																						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																												
	顆粒中華だし	0.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●						●
キャベツとしらすの中華和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																												
	ちりめんじゃこ	5	17	3.2	110	0.9	0.0	0.2	●	●																										
	食塩	0.1	0	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			●																	●								
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●												
	一味唐辛子	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
小松菜と豆腐の中華スープ	こまつな	10	1	0.2	17	0.3	0.2	0.0																												
	木綿豆腐	15	11	1.0	13	0.1	0.1	0.0																				●								
	顆粒中華だし	0.8	2	0.2	0	0.0	0.0	0.3														●					●	●		●						●
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●								
	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																												
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																						
合計		636.7	954	39.5	462	3.6	3.9	3.2																												

栄養詳細

5月21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																												
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																													
タラのマヨネーズ焼き	たら	80	62	14.1	26	0.2	0.0	0.2																													
	マヨネーズ	12	84	0.2	1	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																												
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	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																												
肉野菜炒め	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	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																			●									
切り干し大根のごま酢和え	切干しだいこん	6	18	0.6	30	0.2	1.3	0.0																												
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																												
	穀物酢	2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																									
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																									
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	すりごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●												
粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																												
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																												
	白こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
油揚げとわかめのみそ汁	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0.0																				●								
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.2	0.1																												
	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		594.9	839	36.9	349	2.2	4.7	2.5																												

栄養詳細

5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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
ハンバーグ和風ソース	ハンバーグ(鉄・Ca)	80	150	9.0	128	2.5	1.5	0.8			●															●	●		●						
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	0.0																											
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	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	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																●								
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
かぼちゃとベーコンの黒こしょう炒め	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0.0																											
	ベーコン	10	41	1.3	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	黒こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
いかフリッター	いかフリッター	30	51	3.4	3	0.0	0.1	0.2			●						●											●							
	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																											
小松菜ともやしの辛子醤油和え	こまつな	15	2	0.2	26	0.4	0.3	0.0																											
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	練りからし	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0.0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	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		648.7	925	32.1	430	4.8	6.6	3.5																											

栄養詳細

5月23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																										
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																											
さばのみそ煮	さば	80	198	16.5	5	1.0	0.0	0.2																	●										
	みそ	8	15	1.0	8	0.3	0.4	1.0			●																●								
	上白糖	5	19	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	みりん	2	5	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			●																	●							
	しょうが	1	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																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
(付)いんげん	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0.0																											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
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																				●							
大豆もやしのナムル	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0.0																				●							
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
	一味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
ほうれん草とキャベツのお浸し	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0.0																											
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																											
	削り節	0.2	1	0.2	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			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
里芋の旨煮	さといも(冷凍)	30	22	0.7	6	0.2	0.6	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.8	2	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	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
三つ葉としめじのすまし汁	みつば	5	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	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	0.7	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3						●																					
	みりん	0.8	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		630.1	924	37.2	346	4.1	4.8	3.9																											

栄養詳細

5月24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																												
									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 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
ドックパン	ドックパン（縦スライス）	60	295	8.5	34	0.7	0.0	1.2			●			●																					
チリコンカーン	ぶたひき肉	40	94	7.1	2	0.4	0.0	0.0																		●								
	大豆水煮	30	42	3.9	30	0.5	2.0	0.2																			●							
	たまねぎ	70	26	0.7	15	0.1	1.1	0.0																										
	にんじん	25	9	0.2	7	0.1	0.6	0.0																										
	ダイストマト(缶)	50	10	0.5	5	0.2	0.7	0.0																										
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	マカロニ	10	38	1.2	2	0.1	0.3	0.0			●																							
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																			●							
	小麦粉	2	7	0.2	0	0.0	0.1	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	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																●							
	中濃ソース	3	4	0.0	2	0.1	0.0	0.2																									●	
	赤ワイン	0.7	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.8	0	0.0	0	0.0	0.0	0.8																										
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	チリパウダー	0.35	1	0.1	1	0.1	0.0	0.0																										
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ツナサラダ	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																										
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																										
	まぐろ油漬	10	27	1.8	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			●																	●		●					
りんごゼリー	りんごゼリー	40	35	0.0	1	0.5	1.2	0.1																									●	
コーンポタージュ	コーンポタージュの素	18	78	1.7	25	0.1	0.5	0.9			●			●														●		●					
	ホールコーン	5	4	0.1	0	0.0	0.2	0.0																										
	牛乳	15	10	0.5	17	0.0	0.0	0.0						●																				
	乾燥パセリ	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		661.6	861	34.3	390	3.1	7.6	4.4																										

栄養詳細

5月27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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																													
ミックスフライ(白身魚・ししゃも)	白身魚フライ	60	89	7.0	28	0.3	0.0	0.5			●																	●								
	ししゃもフライ	20	38	2.5	48	0.2	0.1	0.2			●																	●								
	調合油	8	74	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	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																													
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
ジャーマンポテト	じゃがいも	70	53	1.1	2	0.3	0.9	0.0																													
	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																			●									
	パセリ	0.2	0	0.0	1	0.0	0.0	0.0																													
	有塩バター	1	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																													
	白こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
きのこサラダ	エリンギ	15	3	0.4	0	0.0	0.5	0.0																													
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0.0																													
	イタリアンドレッシング	6	19	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●																	●								●
切り昆布の煮物	糸昆布	2	2	0.1	19	0.2	0.8	0.2																													
	さつま揚げ	8	11	1.0	5	0.1	0.0	0.2																				●								
	にんじん	10	4	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	0.7	3	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	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																							
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
大根と油揚げのみそ汁	だいこん	20	4	0.1	5	0.0	0.3	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		627.4	918	29.7	385	2.7	5.1	3.5																													

栄養詳細

5月28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																												
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																													
豚肉のみそ焼き	ぶたロース肉	60	158	11.6	2	0.2	0.0	0.1																			●									
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	みそ	4	8	0.5	4	0.2	0.2	0.5			●																	●								
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●								
	みりん	2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	上白糖	2	8	0.0	0	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																				●								
厚焼き玉子	厚焼き玉子	20	30	2.2	9	0.3	0.0	0.2			●		●											●				●						●		
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																				●								
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●								
	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																												
	白ごま	0.7	4	0.1	8	0.1	0.1	0.0																●												
もやしのカレー炒め	りょくとうもやし	35	5	0.6	4	0.1	0.5	0.0																												
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																												
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●								
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																												
	カレー粉	0.2	1	0.0	1	0.1	0.1	0.0																												
キャベツの塩昆布和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																												
	塩昆布	1	1	0.2	3	0.0	0.1	0.2			●			●														●								
	ごま油	0.5	5	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			●																	●								
豆腐と青ねぎのすまし汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●								
	青ねぎ	8	2	0.2	6	0.1	0.3	0.0																												
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●								
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																												
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	1	0.0	0.0	0.1						●																						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																						
合計		551.4	821	31.8	315	2.4	4.1	2.9																												

栄養詳細

5月29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																													
									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 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
きのこごはん	白米	105	376	6.4	5	0.8	0.5	0.0																														
	きのこごはんの素	20	19	0.9	2	0.1	0.6	0.9			●																●		●								
生揚げと野菜のそぼろ煮	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																													
	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																													
	たまねぎ	60	22	0.6	13	0.1	1.0	0.0																													
	生揚げ	80	120	8.6	192	2.1	0.6	0.0																				●									
	しょうが	0.3	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																				●									
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																							
	こいくちしょうゆ	7	5	0.5	2	0.1	0.0	1.0			●																	●									
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	上白糖	3	12	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	片栗粉	2.5	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
さばの塩焼き	さば	50	124	10.3	3	0.6	0.0	0.2																		●										
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																													
ごま醤油和え	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																													
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																													
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●									
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
	すりごま	3	17	0.6	36	0.3	0.3	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	5	2	0.1	2	0.0	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		763.4	1015	44.3	536	5.1	5.6	4.3																													

栄養詳細

5月30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																													
									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 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	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																														
ハッシュドポーク	ぶたもも肉	50	92	10.3	2	0.4	0.0	0.1																			●										
	たまねぎ	50	19	0.5	11	0.1	0.8	0.0																													
	マッシュルーム(水煮)	10	1	0.3	1	0.1	0.3	0.1																													
	デミグラスソース	30	25	0.9	3	0.1	0.0	0.4			●											●					●	●									
	トマトケチャップ	15	18	0.3	3	0.1	0.3	0.5																													
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																													
	白こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	有塩バター	2	15	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																							
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	乾燥パセリ	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
キャベツとハムのシーザーサラダ	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0.0																													
	にんじん	6	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																													
	ホールコーン	10	8	0.2	0	0.0	0.3	0.1																													
	ロースハム	15	29	2.5	2	0.1	0.0	0.4																			●										
	シーザードレッシング	9	37	0.1	1	0.0	0.0	0.3					●	●														●							●		
かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ	35	70	1.8	0	0.0	0.0	0.2	●	●	●		●	●														●		●						●
	調合油	3	28	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	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																													
	白こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	あおのり	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
玉ねぎと人参のコンソメスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																													
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																													
	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																													
	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	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		691.4	907	31.5	279	2.1	4.0	3.5																													

栄養詳細

5月31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
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	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	0	0.0	0.0	1.1			●		●	●														●					●		
	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)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																												
ウインナーと玉子のソテー	ウインナー	12	39	1.6	1	0.1	0.0	0.2																			●									
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																												
	鶏卵	25	38	3.1	13	0.5	0.0	0.1					●																							
	調合油	0.4	4	0.0	0	0.0	0.0	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																				●							
きゅうりの甘酢和え	きゅうり	40	6	0.4	10	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			●																	●							
	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																												
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																												
人参シリシリ	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																												
	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																												
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	水	5	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	8	0.2	0	0.0	0.3	0.1																												
	顆粒洋風だし	0.5	1	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			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																						
合計		602.1	876	28.2	297	2.5	3.9	4.0																												