栄養詳細

6月3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																															
鶏肉の照り焼き	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0.0	0.2																						●							
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	0.0																													
	うずら卵(水煮)	24	44	2.6	11	0.7	0.0	0.1					●																								
	ししとう	5	1	0.1	1	0.0	0.2	0.0																													
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●									
	みりん	2	5	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																													
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
麻婆なす	なす	50	11	0.6	9	0.2	1.1	0.0																													
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
	ぶたひき肉	15	35	2.7	1	0.2	0.0	0.0																			●									
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	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																													
	みそ	3	6	0.4	3	0.1	0.1	0.4			●																	●									
	上白糖	0.5	2	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			●																	●									
	酒	3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	テンメンジャン	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●													●				●									
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	片栗粉	1	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
いんげんのツナ煮	さやいんげん	20	5	0.4	10	0.1	0.5	0.0																													
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																													
	まぐろ油漬	8	21	1.4	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	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
キャベツときゅうりの塩もみ	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																													
	食塩	0.2	0	0.0	0	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		663.9	954	39.8	321	3.2	4.6	3.0																													

栄養詳細

6月4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																																			
ガパオライスの具	ぶたひき肉	45	106	8	3	0.5	0	0																				●															
	大豆水煮	30	42	3.9	30	0.5	2	0.2																					●													
	たまねぎ	60	22	0.6	13	0.1	1	0																																			
	にんじん	20	7	0.2	5	0	0.5	0																																			
	ピーマン	8	2	0.1	1	0	0.2	0																																			
	バジル　粉	0.1	0	0	3	0.1	0	0																																			
	トウバンジャン	0.5	0	0	0	0	0	0.1																					●													
	ナンプラー	2	1	0.2	0	0	0	0.5																																			
	ウスターソース	1.5	2	0	1	0	0	0.1																																			
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																		●													
	上白糖	1	4	0	0	0	0	0			●																		●													
	食塩	0.15	0	0	0	0	0	0.1																																			
	白こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0																																			
	調合油	0.7	6	0	0	0	0	0																					●													
目玉焼き	目玉焼き	40	66	4.9	22	0.9	0	0.1					●																●													
ツナサラダ	キャベツ	45	10	0.6	19	0.1	0.8	0																																			
	にんじん	7	3	0.1	2	0	0.2	0																																			
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																																			
	まぐろ油漬	12	32	2.1	0	0.1	0	0.1																																			
	和風ドレッシング	8	16	0.2	1	0	0	0.3			●																		●		●											
	食塩	0.1	0	0	0	0	0	0.1																																			
ミックスフルーツ	パインアップル(缶)	20	17	0.1	1	0.1	0.1	0																																			
	りんご(缶)	20	17	0.1	1	0	0.1	0																																	●		
	黄桃(缶)	20	17	0.1	1	0	0.3	0																																●			
しょうが風味スープ	キャベツ	12	3	0.2	5	0	0.2	0																																			
	にんじん	8	3	0.1	2	0	0.2	0																																			
	しょうが	1	0	0	0	0	0	0																																			
	顆粒中華だし	0.8	2	0.2	0	0	0	0.3															●					●	●		●											●
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0.1			●																		●													
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0.5																																			
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																													
合計		691.86	912	35.5	347	3.3	6.3	3																																		

栄養詳細

6月5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																																	
豚肉の生姜焼き	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0.0	0.1																			●												
	たまねぎ	50	19	0.5	11	0.1	0.8	0.0																																	
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																																	
	ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																																	
	しょうが	0.5	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																				●												
	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	1	0.1	0.0	0.7			●																	●												
	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																																	
あじのカレー揚げ	あじ	40	50	7.9	26	0.2	0.0	0.1																																	
	しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																	
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●												
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																	
	カレー粉	0.2	1	0.0	1	0.1	0.1	0.0																																	
	片栗粉	4	13	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																	
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●												
(付)枝豆	えだまめ(冷凍)	5	8	0.7	4	0.1	0.4	0.0																				●												
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																																	
もやしナムル	りょくとうもやし	40	6	0.7	4	0.1	0.5	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	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																●																
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																																	
	白ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●																
ほうれん草としめじのソテー	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																																	
	ぶなしめじ	7	1	0.2	0	0.0	0.3	0.0																																	
	ホールコーン	5	4	0.1	0	0.0	0.2	0.0																																	
	調合油	0.4	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																																	
じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃがいも	20	15	0.3	1	0.1	0.3	0.0																																	
	カットわかめ	0.3	0	0.1	2	0.0	0.1	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		617.81	850	38.6	316	2.8	4.9	2.9																																	

栄養詳細

6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																																	
									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																																	
野菜炒め	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0																																	
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																																	
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0	0.3	0																																	
	にんじん	15	5	0.1	4	0	0.4	0																																	
	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0	0																				●												
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0	0.3	0																																	
	調合油	0.7	6	0	0	0	0	0																					●												
	食塩	0.8	0	0	0	0	0	0.8																																	
	黒こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0																																	
えびと高野豆腐のチリソース和え	えび	30	25	5.5	20	0.1	0	0.1	●																																	
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																																	
	チリソース	10	12	0.2	3	0.1	0.2	0.3			●			●										●			●	●		●											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																																	
	高野豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0																					●												
	片栗粉	3	10	0	0	0	0	0																																	
	調合油	3	28	0	0	0	0	0																					●												
肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	45	93	6.7	51	3.4	1.7	0.3																				●	●		●										
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0	0	0.4			●																	●												
	上白糖	2	8	0	0	0	0	0																																	
	穀物酢	1	0	0	0	0	0	0			●																														
	水	8	0	0	0	0	0	0																																	
	片栗粉	0.8	3	0	0	0	0	0																																	
ひじきと春雨のサラダ	はるさめ	4	14	0	1	0	0.2	0																																	
	干しひじき	1	1	0.1	10	0.1	0.5	0																																	
	きゅうり	10	1	0.1	3	0	0.1	0																																	
	錦糸玉子	5	9	0.4	0	0	0	0					●																●												
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0.2			●																		●												
	穀物酢	1.5	0	0	0	0	0	0			●																														
	上白糖	0.3	1	0	0	0	0	0																																	
	ごま油	0.3	3	0	0	0	0	0																●																	
	白ごま	0.7	4	0.1	8	0.1	0.1	0																●																	
チンゲン菜とハムの中華スープ	チンゲンサイ	15	1	0.1	15	0.2	0.2	0																																	
	りょくとうもやし	8	1	0.1	1	0	0.1	0																																	
	ロースハム	6	12	1	1	0	0	0.2																				●												
	顆粒中華だし	0.6	2	0.2	0	0	0	0.2														●						●	●		●										●
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0.1			●																		●												
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0.4																																	
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																											
合計		608.93	842	33.6	387	5.2	6.1	3.2																																	

栄養詳細

6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
バンズパン	バンズパン	70	344	9.9	40	1.7	1.9	1.4			●			●																								
フライドチキン	フライドチキン	80	122	15.4	4	0.0	0.0	0.3			●																	●		●							
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
	タルタルソース(小袋)	8	39	0.2	0	0.0	0.0	0.2					●															●									
(付)ハーブスパゲティ	スパゲッティ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	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																				●									
ジャーマンポテト	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																														
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																														
	ベーコン	8	32	1.0	0	0.0	0.0	0.2																			●										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																														
	黒こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																														
キャベツソテー	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																														
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●									
	ウスターソース	1	1	0.0	1	0.0	0.0	0.1																														
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																														
ピクルス	きゅうり	18	3	0.2	5	0.1	0.2	0.0																														
	にんじん	18	6	0.1	5	0.0	0.4	0.0																														
	黄パプリカ	7	2	0.1	0	0.0	0.1	0.0																														
	穀物酢	3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																										
	上白糖	0.7	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																														
	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																														
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		571.2	905	37.4	307	2.3	5.1	4.0																														

栄養詳細

6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																																		
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																																		
	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	40	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																																		
天ぷら盛り合わせ	たら	30	23	5.3	10	0.1	0.0	0.1																																		
	ピーマン	10	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																																		
	かぼちゃ	20	18	0.4	3	0.1	0.7	0.0																																		
	天ぷら粉	12	42	1.1	17	0.1	0.3	0.1			●																	●												
	水	12	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																		
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																																		
	調合油	10	92	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●												
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																																		
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		780.3	949	32.5	348	2.8	6.5	3.1																																		

栄養詳細

6月11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 | | | | | |

栄養詳細

6月12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																																			
鮭のマヨチーズ焼き	さけ	80	106	17.8	11	0.4	0.0	0.2																	●																
	マヨネーズ	8	56	0.1	1	0.0	0.0	0.1					●															●												
	粉チーズ	3	14	1.3	39	0.0	0.0	0.1						●																										
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																																
	乾燥パセリ	0.2	1	0.1	3	0.0	0.0	0.0																																
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																																
ミートオムレツ	ミートオムレツ	50	53	4.0	15	0.5	0.3	0.7			●		●															●		●										
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0.0	0.1	0.2																																
無限ピーマン	ピーマン	25	6	0.2	3	0.1	0.6	0.0																																
	まぐろ油漬	8	21	1.4	0	0.0	0.0	0.1																																
	ごま油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●															
	顆粒洋風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●			●															●		●									
	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																																
わかめナムル	カットわかめ	1.5	2	0.3	12	0.1	0.5	0.4																																
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																																
	白ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●															
	ごま油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●															
	顆粒中華だし	0.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1														●					●	●		●									●
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																																
ミネストローネ	ダイストマト(缶)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0.0																																
	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																																
	ミックスビーンズ	10	15	0.9	5	0.2	1.4	0.0																																
	マッシュルーム(水煮)	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																																
	にんにく	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																
	顆粒洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.3			●			●															●		●									
	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																																
	オリーブ油	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		599.78	880	41.6	344	2.5	5.1	3.4																																

栄養詳細

6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																																	
家常豆腐	生揚げ	60	90	6.4	144	1.6	0.4	0.0																					●											
	ぶたもも肉	30	55	6.2	1	0.2	0.0	0.0																				●											
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																															
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																															
	たけのこ(水煮)	10	2	0.3	2	0.0	0.2	0.0																															
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0.0																															
	しょうが	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																					●										
	みそ	3.5	7	0.4	4	0.1	0.2	0.4			●																		●										
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																		●										
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	酒	3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	トウバンジャン	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																					●										
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	片栗粉	1	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
春雨サラダ	はるさめ	4	14	0.0	1	0.0	0.2	0.0																															
	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																															
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																				●										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																		●										
	穀物酢	1.8	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																												
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																															
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●														
	すりごま	1.5	9	0.3	18	0.1	0.2	0.0																●														
きびなごフライ	きびなごフライ	30	56	3.8	72	0.4	0.2	0.4			●													●														
	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																															
昆布の佃煮	昆布の佃煮	12	20	0.6	25	0.2	0.9	1.0			●																		●										
もやしとにらの中華スープ	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0.0	0.1	0.0																															
	にら	8	2	0.1	4	0.1	0.2	0.0																															
	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																															
	顆粒中華だし	0.6	2	0.2	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●								●
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																															
	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		646.02	895	35.1	549	4.0	5.2	4.1																															

栄養詳細

6月14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																															
鶏肉のカレー煮	とりもも肉	60	122	10.0	3	0.4	0.0	0.1																						●							
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																													
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
	中濃ソース	1	1	0.0	1	0.0	0.0	0.1																												●	
	カレールウ	6	31	0.4	5	0.2	0.2	0.6			●			●					●					●			●	●		●				●	
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
マッシュポテト	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																													
	食塩	0.1	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	10	7	0.3	11	0.0	0.0	0.0						●																							
	無塩バター	1	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																							
ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	20	64	2.6	1	0.2	0.0	0.4																			●			●							
	キャベツ	40	9	0.5	17	0.1	0.7	0.0																													
	にんじん	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																													
	調合油	0.3	3	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	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
ひじきの煮物	干しひじき	3	4	0.3	30	0.2	1.6	0.1																													
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●								
	にんじん	8	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																													
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	上白糖	1.2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●								
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
枝豆	えだまめ(冷凍)	20	32	2.6	15	0.5	1.5	0.0																				●								
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																													
トマトスープ	ダイストマト(缶)	15	3	0.1	1	0.1	0.2	0.0																													
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																													
	顆粒洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.3			●			●														●		●						
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																													
	白こしょう	0.03	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		638.37	896	32.5	337	2.9	6.2	3.4																													

栄養詳細

6月17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 | | | | | |

栄養詳細

6月18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 | | | | | |

栄養詳細

6月19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																				●								
変わり五目豆	大豆水煮	30	42	3.9	30	0.5	2.0	0.2																				●								
	ぶたもも肉	30	55	6.2	1	0.2	0.0	0.0																			●								
	高野豆腐	5	27	2.5	32	0.4	0.1	0.1																				●								
	じゃがいも	70	53	1.1	2	0.3	0.9	0.0																												
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																												
	ピーマン	8	2	0.1	1	0.0	0.2	0.0																												
	こんにゃく	30	2	0.0	13	0.1	0.7	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	0.5	2	0.1	0.0	1.0			●																	●								
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	みりん	2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
	水	40	0	0.0	0	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	0	0.0	0.0	0.5			●		●	●														●					●		
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	中濃ソース(小袋)	4	5	0.0	2	0.1	0.0	0.2																				●						●	
(付)焼きエリンギ	エリンギ	20	4	0.6	0	0.1	0.7	0.0																												
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.05	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																												
わかめサラダ	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.2	0.1																												
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																												
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																												
	にんじん	3	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																												
	ごまドレッシング	10	36	0.9	41	0.4	0.4	0.3			●		●												●			●						●	
	白ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																	●										
大根とほうれん草のみそ汁	だいこん	18	3	0.1	4	0.0	0.2	0.0																												
	ほうれんそう	8	2	0.2	4	0.2	0.2	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		703.35	936	33.9	409	3.7	7.7	3.5																												

栄養詳細

6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																																	
ハンバーグのデミソースがけ	ハンバーグ(鉄・Ca)	80	150	9.0	128	2.5	1.5	0.8			●																●	●		●									
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																																	
	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	0.0	0.0																				●											
	デミグラスソース	15	12	0.4	2	0.0	0.0	0.2			●											●					●	●											
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0.0	0.1	0.2																																	
	水	10	0	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																																	
ポテトのチーズ煮	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																																	
	ベーコン	6	24	0.8	0	0.0	0.0	0.1																			●											
	ホールコーン	10	8	0.2	0	0.0	0.3	0.1																																	
	粉チーズ	6	29	2.6	78	0.0	0.0	0.2						●																											
	乾燥パセリ	0.01	0	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																																	
	顆粒洋風だし	0.2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●			●														●		●									
	水	20	0	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			●		●											●				●											
人参しりしり	にんじん	30	11	0.2	8	0.1	0.7	0.0																																	
	まぐろ水煮	15	11	2.4	1	0.1	0.0	0.1																																	
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●											
	こいくちしょうゆ	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																	●											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																																	
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	0.0																																	
	りょくとうもやし	10	1	0.2	1	0.0	0.1	0.0																																	
	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			●																	●											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																											
合計		666.92	902	31.7	501	4.5	5.8	3.8																																	

栄養詳細

6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																																		
すき焼き風煮	ぶたもも肉	60	110	12.3	2	0.4	0	0.1																				●													
	焼き豆腐	60	53	4.7	90	1	0.3	0																					●											
	ながねぎ	30	10	0.4	11	0.1	0.8	0																																
	はくさい	40	6	0.3	17	0.1	0.5	0																																
	えのきたけ	12	3	0.3	0	0.1	0.5	0																																
	しらたき	30	2	0.1	23	0.2	0.9	0																																
	小町麸	3	12	0.9	1	0.1	0.1	0			●																													
	調合油	0.7	6	0	0	0	0	0																					●											
	こいくちしょうゆ	7	5	0.5	2	0.1	0	1			●																		●											
	上白糖	2.5	10	0	0	0	0	0																																
	みりん	1.5	4	0	0	0	0	0																																
	酒	1	1	0	0	0	0	0																																
	水	25	0	0	0	0	0	0																																
厚焼き玉子	厚焼き玉子	40	60	4.3	18	0.6	0	0.4			●		●											●				●											
昆布豆	昆布豆	20	32	2.4	22	0.4	1.4	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																																
	りょくとうもやし	40	6	0.7	4	0.1	0.5	0																																
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0	0	0.3			●																		●											
	練りからし	0.7	2	0	0	0	0	0.1																																
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2																																
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	20	18	0.4	3	0.1	0.7	0																																
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0	0																					●											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0	0.1	0																																
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	1	0	0	0.2						●																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																		●											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0	0	0.2						●																										
合計		741.1	902	42.9	471	4.9	7	3.3																																

栄養詳細

6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
ごはん	白米	110	394	6.7	6	0.9	0.6	0.0																																	
なすと豚肉のピリ辛炒め	なす	60	13	0.7	11	0.2	1.3	0.0																																	
	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0.0	0.0																			●												
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																																	
	赤パプリカ	8	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																																	
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																	
	しょうが	0.5	0	0.0	0	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	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●												
	みそ	1.5	3	0.2	2	0.1	0.1	0.2			●																	●												
	酒	1	1	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	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																																	
	片栗粉	1	3	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																				●												
かに玉	かに玉	40	37	2.5	11	0.4	0.0	0.3			●		●	●								●						●												
	上白糖	1	4	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			●																	●												
	穀物酢	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																													
	水	10	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																																	
(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																																	
切り干し大根の中華和え	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																																	
	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																																	
	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																																	
	白ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●																
大学芋	大学芋	40	77	0.3	13	0.2	1.2	0.0																																	
豆腐とえのきの中華スープ	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																					●											
	えのきたけ	10	2	0.3	0	0.1	0.4	0.0																																	
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																																	
	顆粒中華だし	0.6	2	0.2	0	0.0	0.0	0.2														●					●	●		●										●
	食塩	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.6																																	
	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		639	846	29.8	343	2.9	6.6	2.9																																	

栄養詳細

6月25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																																	
ポークカレー	ぶたもも肉	50	92	10.3	2	0.4	0.0	0.1																			●												
	にんじん	20	7	0.2	5	0.0	0.5	0.0																															
	たまねぎ	80	30	0.8	17	0.2	1.3	0.0																															
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																															
	にんにく	0.4	1	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																															
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●										
	水	80	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	カレールウ	20	102	1.3	18	0.7	0.7	2.1			●			●					●				●				●	●		●				●				
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	0.1	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					●															●										
チキンナゲット	チキンナゲット(鉄)	18	36	2.2	1	1.0	0.1	0.2			●																	●		●								
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●										
うずら玉子	うずら卵(水煮)	16	29	1.8	8	0.4	0.0	0.1					●																										
(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																															
ほうれん草のコンソメスープ	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																															
	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		782.02	957	33.3	324	4.4	6.7	3.9																															

栄養詳細

6月26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 | | | | | |

栄養詳細

6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																														
									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																															
米粉のトマトシチュー	とりもも肉	70	143	11.6	4	0.4	0.0	0.1																						●							
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0.0																													
	たまねぎ	70	26	0.7	15	0.1	1.1	0.0																													
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																													
	にんにく	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	赤ワイン	2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	ダイストマト(缶)	30	6	0.3	3	0.1	0.4	0.0																													
	トマトケチャップ	14	17	0.2	2	0.1	0.3	0.5																													
	中濃ソース	3	4	0.0	2	0.1	0.0	0.2																												●	
	食塩	0.7	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																													
	米粉	3	11	0.2	0	0.0	0.0	0.0																													
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																													
	ダイスカットチーズ	5	17	1.1	32	0.0	0.0	0.1						●																							
かぼちゃコロッケ	ミニかぼちゃコロッケ	35	64	2.1	7	0.3	2.3	0.3			●		●	●														●	●		●						
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●								
	中濃ソース(小袋)	4	5	0.0	2	0.1	0.0	0.2																				●							●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																													
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																													
カットコーン	とうもろこし	21	20	0.7	1	0.1	0.6	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																													
水菜としめじのコンソメスープ	みずな	8	2	0.2	17	0.2	0.2	0.0																													
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	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																													
	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		757.05	947	33.3	343	2.9	8.5	3.2																													

栄養詳細

6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																																
えびカツ	えびカツ(鉄・Ca)	60	94	4.2	78	1.3	0.4	0.6	●		●																	●											
	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)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																															
変わりきんぴら	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0.0	0.0																			●											
	じゃがいも	25	19	0.4	1	0.1	0.3	0.0																															
	ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																															
	さつま揚げ	10	14	1.3	6	0.1	0.0	0.2																				●										
	ごぼう	10	7	0.2	5	0.1	0.6	0.0																															
	突きこんにゃく	10	1	0.0	4	0.0	0.2	0.0																															
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	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	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●										
	上白糖	1.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	酒	0.7	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																															
	七味唐辛子	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																															
	白ごま	1.5	9	0.3	18	0.1	0.2	0.0																●														
小松菜のお浸し	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0.0																															
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																															
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●										
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																															
きなこわらびもち	きなこわらびもち	30	65	0.2	3	0.1	0.2	0.0																				●										
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	15	11	0.2	0	0.1	0.2	0.0																															
	たまねぎ	8	3	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		606.81	890	26.0	413	4.0	4.6	3.0																															