献立名 献立日 9月11日

| ### PART   | 9月分 | 9月11日料理名/食品名  | 正味重量<br>(g)                              | エネル<br>ギー<br>(kcal)   | たんぱく<br>質(g)                | 脂質(g)                      | コレステ<br>ロール<br>(mg) | 炭水化物<br>(g)     | 食物繊維<br>総量(g)      | 鉄(mg) | 食塩相当<br>量(g) |
|--|-----|---|--|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------|--------------------|-------|--------------|
| 解放   |     | こめ 水稲めし 精白米 うるち米  | 150                                      | 1                     | 3.8                         | 0.5                        | T                   | 55.7            | 0.5                | 0.2   | ! (          |
| 報像   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 製造   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 報信 無限 30 60 5 5 3 7 7 36 2 1 1 0 0 36 0 0 5 0 3 7 7 36 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 報念を用きたいた。  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 朝政   |     | 糸引き納豆   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    | 1     | _            |
| 報飲   |     | 大根と人参の炒め物   | 8.9                                      | 9                     | 0.1                         | 0.8                        | 0                   | 0.5             | 0.1                | C     | 0.2          |
| 報食   |     | だいこん 根 皮つき 生  | 5  | 1                     | 0                           | 0                          | 0                   | 0.2             | 0.1                | C     | ) (          |
| 製食   |     |   | 2.5                                      | 1                     | 0                           | 0                          | 0                   | 0.2             | 0.1                | C     | ) (          |
| 1.15  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| 2.4.0 年間   | 朝貨  |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 2916年度にたいたからから   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 15   15   15   15   15   15   15   15  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| Table   T  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | -            |
| Table   Ta |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| 金田   1.03   0   0   0   0   0   0   0   0   0  |     | ごま油   | 2  | 18                    | 0                           | 2                          | 0                   | 0               | 0                  | C     | _            |
|  |     | こいくちしょうゆ  | 2  | 1                     | 0.2                         | 0                          | 0                   | 0.2             | 0                  | C     | 0.3          |
| 変数   1   |     |   | 0.3                                      | 0                     | 0                           | 0                          | 0                   | 0               | 0                  | Tr    | _            |
| 製食会性   324.55   411   17.8   8.3   18   64.5   5.4   3.1   1.1 |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 | -                  |       |              |
|  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| (g)   現職の  |     | 朝食合計  | 324.55                                   | 411                   | 17.8                        | 8.3                        | 18                  | 64.5            | 5.4                | 3.1   | 1.1          |
| 日本語  |     | 料理名/食品名   |  |                       | たんぱく<br>質(g)                | 脂質(g)                      | コレステ<br>ロール<br>(mg) |                 |                    | 鉄(mg) |              |
| ■ 無限学 113.5 123 5.7 7.8 19 6.6 1.8 0.6 0.0 0.0   |     |   |  |                       | 3.8                         |                            |                     |                 |                    |       |              |
| タ食 田東 宝 75 17 0.8 0.1 1 3.8 1.7 0.2 0.6 0.3 0.7 0.8 0.1 1 3.8 1.7 0.2 0.6 0.3 0.0 0.0 0.3 0.3 0.0 0.0 0.0 0.3 0.3  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| がた 08所 生 25 59 4.4 4.3 19 0 0 0 0.3 (6 所)  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 展音像 3 28 0 7 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| #高 除年高 3.75 4 0 1 Fr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| ウンメンジャン         5         13         0.4         0.4         0         1.9         0.2         0.1         0.4           こしょう 里 粉         0 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| できる。   |     | -   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| トウパンジャン 1 1 0 0 0 0 0.1 0 0 0.2 0.2 0.1 0 0.2 0.3 0.3 0.4 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| できかいもでん物   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| 発電   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| #語 本報金音 1.25 1 0 0 0 0 0.1 0 17 (  |     | 野菜いため   | 24.73                                    | 21                    | 0.3                         | 1.5                        | 0                   | 1.3             | 0.4                | 0.1   | . 0.3        |
| # ヤーベツ 総味業 生 15 3 0.2 0 0 0.8 0.3 0 (  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | 0.1          |
| 青ピーマン 漢実 生 3.75 1 0 0 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | (            |
| 正んじん 順 皮むき 生 2.5 1 0 0 0 0 0.2 0.1 0 (の)   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 開合油 1.5 14 0 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| <ul> <li>食塩</li> <li>0.13</li> <li>0</li> <li>0</li></ul>  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| 世代としまうゆ 0.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| ごしょう 里 粉         0.03         0         <  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 長やしとわかめの前の前  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| プラックマッペもやし 生 100 15 2 Tr 0 0 2.7 1.4 0.4 ( 湯温性塩酸かめ 塩抜き 20 2 0.3 0.1 0 0.6 0.6 0.6 0.1 0.3 ( 粉物的 7.5 2 0 0 0 0 0.2 0 Tr 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 数物的  |     | ブラックマッペもやし 生  |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 夕食       書籍 上白糖       2       8       0       0       0       2       0       Tr       (0         食塩       0.5       0       0       0       0       0       0       0       0       Tr       0.5         こいくちしょうゆ       2       1       0.2       0        0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0        0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0   |     | 湯通し塩蔵わかめ 塩抜き  | 20                                       |                       | 0.3                         | 0.1                        | 0                   | 0.6             | 0.6                | 0.1   | _            |
| 夕食     食塩     0.5     0 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>(</td></t<>  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | (            |
| こいくちしょうゆ 2 1 0.2 0 0 0.2 0 0 0.3   | 5.0 | -   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | (            |
| 書のことではつのサラダ 25.58 17 0.6 0.6 0.8 0 2.8 1.1 0.2 0.2 0.2 0 0 1.4 0.6 0.1 (   | 夕食  |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | 0.5          |
| <ul> <li>ごぼう 根 ゆで</li> <li>10</li> <li>6</li> <li>0.2</li> <li>0</li> <li>0</li> <li>1.4</li> <li>0.6</li> <li>0.1</li> <li>(0</li> <li>2.0 8 たけ 生</li> <li>5</li> <li>1</li> <li>0.1</li> <li>0</li> <li>0</li></ul>  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| えのきたけ 生  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| 生しいたけ 原木栽培 生 5 1 0.2 0 0 0.4 0.3 0 ( とうがらし 粉 0.08 0 0 0 0 0 0 0.1 - 0 ( 酸物即 2.5 1 0 0 0 0.1 0 Tr ( こいくちしょうゆ 1.5 1 0.1 0 0 0 0.2 0 0 0 0.2  ざ油油 0.5 5 0 0.5 0 0 0 0 0 0 Tr ( 清洒 本郷造芸 0.63 1 0 0 0 0 0 0 0 Tr ( 中職 上台網 0.38 1 0 0 0 0 0 0 0 Tr ( のばちゃ (日本かばちゃ) の煮物 69.78 27 0.8 0 0 5.9 1 0.2 0.4  日本かばちゃ 果来 生 36 18 0.6 0 0 3.9 1 0.2 0.4  中職 上台網 1.35 5 0 0 0 0 1.3 0 Tr ( の 0.4 本りん 0.9 2 0 Tr - 0.4 - 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| とうがらし 粉       0.08       0        0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0        0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0       0        0       0       0       0       0       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 0.2 0 0 0.2   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 | -                  |       |              |
| <ul> <li>ごま油 本報音声</li> <li>0.63</li> <li>1</li> <li>0</li> <li>0</li></ul>   |     | 穀物酢   | 2.5                                      | 1                     | 0                           | 0                          | 0                   | 0.1             | 0                  | Tr    | (            |
| 清酒 本額造酒     0.63     1     0     0     0     0     0     Tr     (       申請 上日館     0.38     1     0     0     0     0.4     0     Tr     (       申請 上日館     0.88     0     0     5.9     1     0.2     0.2       申請 上日館     1.35     5     0     0     0     3.9     1     0.2     0.2       申請 上日館     1.35     5     0     0     0     1.3     0     Tr     0     0       よりん・キネリん     0.9     2     0     Tr     -     0.4     -     0     0     0       全域     0.18     0  |     | こいくちしょうゆ  |  | 1                     |                             | 0                          | 0                   | 0.2             |                    |       | _            |
| <ul> <li>車糖 上白糖</li> <li>0.38</li> <li>0</li>     &lt;</ul>  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| かばちゃ (日本かばちゃ) の煮物     69.78     27     0.8     0     0     5.9     1     0.2     0.4       日本かばちゃ 果来 生     36     18     0.6     0     0     3.9     1     0.2     0       本財 上台閣     1.35     5     0     0     0     1.3     0 Tr     0     0       みりん 本みりん     0.9     2     0 Tr     -     0.4 -     0     0     0       食塩     0.18     0     0     0     0     0     0     0     0     0       食塩     0.18     0  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | (            |
| 日本かばちゃ 果実 生 36 18 0.6 0 0 3.9 1 0.2 (  |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | (            |
| 単糖 上白糖 1.35 5 0 0 0 1.3 0 Tr 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | +            |
| みりん 本みりん 0.9 2 0 Tr - 0.4 - 0 ( こいくちしょうゆ 1.35 1 0.1 0 0 0 0.1 0 0 0.2 食塩 0.18 0 0 0 0 0 0 0 Tr 0.2 かつお・足布だし 1.25 0 0 Tr - 0.1 - Tr ( なからか自襲ねりごま [日](かと 1.25 9 0.3 0.8 0.2 0.1 0.1 でいてちしょうゆ 1.5 1 0.1 0 0 0.2 0 0 0.2 でいてちしょうゆ 1.5 1 0.1 0 0 0 0.5 0 Tr ( こいくちしょうゆ 1.5 1 0.1 0 0 0.2 0 0 0.3 かつお・足布だし 1.25 0 0 Tr - 0 - Tr ( ごま いり 0.25 1 0.1 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       |              |
| こいくちしょうゆ     1.35     1     0.1     0     0     0.1     0     0     0.2       食塩     0.18     0     <  |     |   |  |                       |                             |                            | -                   |                 |                    |       | _            |
| 会塩     0.18     0     0     0     0     0     0     0     Tr     0.2       かつお・見布だし     30     1     0.1 Tr     -     0.1 -     Tr     0.2       ブロッコリーのごまあえ     24.75     20     1.3     1     0     1.9     1     0.3     0.2       ブロッコリー 花序 生     20     7     0.9     0.1     0     1     0.9     0.2     0       なめらか自機ねりごま [日] (かと 1.25     9     0.3     0.8     0.2     0.1     0.1     0       連購 上自糖     0.5     2     0     0     0     0.5     0     Tr     (       こいくちしょうゆ     1.5     1     0.1     0     0     0.2     0     0     0.2       かつお・混布だし     1.25     0     0     Tr     -     0     Tr     (       ごま いり     0.25     1     0.1     0.1     0     0     0     0     0       夕食合計     540.33     487     14.9     11.5     19     79.8     7.8     2.1     2.8   |     |   |  |                       |                             |                            | n                   |                 |                    |       |              |
| かつお・昆布だし     30     1     0.1     Tr     -     0.1     -     Tr     (       プロッコリーのごまあえ     24.75     20     1.3     1     0     1.9     1     0.3     0.2       プロッコリー 花序 生     20     7     0.9     0.1     0     1     0.9     0.2     0.0       なめらか自映ねりごま【日】(かと 1.25     9     0.3     0.8     0.2     0.1     0.1     0.1       車機 上自樹     0.5     2     0     0     0     0.5     0     0     0     0.5     0   |     |   |  |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| プロッコリーのごまあえ 24.75 20 1.3 1 0 1.9 1 0.3 0.3 0.3 70 2 3 1 3 1 0 1 0 1.9 1 0.9 0.2 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3  |     |   |  |                       |                             |                            | -                   |                 | -                  |       |              |
| プロッコリー 花序 生 20 7 0.9 0.1 0 1 0.9 0.2 ( なめらか自慢なりごま[日] (かと 1.25 9 0.3 0.8 0.2 0.1 0.1 0.1 ( 東藤 上白癬 0.5 2 0 0 0 0.5 0 Tr ( こいくちしょうゆ 1.5 1 0.1 0 0 0.2 0 0 0.2 ( かつお・昆布だし 1.25 0 0 Tr - 0 - Tr ( ごま いり 0.25 1 0.1 0.1 0 0 0 0.2 (  今会計 540.33 487 14.9 11.5 19 79.8 7.8 2.1 2.3  |     | かつお・昆布だし  | 20                                       |                       |                             |                            | 0                   |                 | 1                  |       |              |
| <ul> <li>車糖 上白糖</li> <li>0.5</li> <li>2</li> <li>0</li> <li>0</li> <li>0</li> <li>0.5</li> <li>0</li>     &lt;</ul>   |     |   | 24.75                                    |                       |                             |                            |                     |                 |                    |       | _            |
| こいくちしょうゆ     1.5     1     0.1     0     0     0.2     0     0     0.2       かつお・泉布だし     1.25     0     0     Tr     -     0     -     Tr     ()       ごま いり     0.25     1     0.1     0.1     0     0     0     0     0       夕倉合計     540.33     487     14.9     11.5     19     79.8     7.8     2.1     2.8   |     | プロッコリーのごまあえ   |  |                       | 0.9                         | 0.1                        |                     |                 |                    |       |              |
| かつお・昆布だし     1.25     0     0 Tr     -     0 -     Tr     ()       ごま いり     0.25     1     0.1     0.1     0     0     0     0     0       夕食合計     540.33     487     14.9     11.5     19     79.8     7.8     2.1     2.8  |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねりごま【白】(かと  | 20                                       | 7                     |                             | 0.8                        |                     | 0.2             |                    | 0.1   |              |
| ごまいり 0.25 1 0.1 0.1 0 0 0 0 0 0 クタを計 540.33 487 14.9 11.5 19 79.8 7.8 2.1 2.8  |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねりごま【白】 (かと<br>車糖 上白糖                                   | 20<br>1.25<br>0.5                        | 7<br>9<br>2           | 0.3                         | 0.8                        | 0                   | 0.5             | 0.1                | Tr    | (            |
| 夕食会計 540.33 487 14.9 11.5 19 79.8 7.8 2.1 2.8  |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねりごま【白】(かど<br>車糖 上白糖<br>こいくちしょうゆ                        | 20<br>1.25<br>0.5<br>1.5                 | 7<br>9<br>2           | 0.3<br>0<br>0.1             | 0.8<br>0                   | 0                   | 0.5<br>0.2      | 0.1                | Tr 0  | 0.2          |
|  |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねりごま【白】(かど<br>車糖 上白糖<br>こいくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし            | 20<br>1.25<br>0.5<br>1.5<br>1.25         | 7<br>9<br>2<br>1<br>0 | 0.3<br>0<br>0.1             | 0.8<br>0<br>0<br>Tr        | 0                   | 0.5<br>0.2<br>0 | 0.1<br>0<br>0      | Tr C  | (0.2         |
| <b>一日合計 864.88 897 32.7 19.8 37 144.3 13.2 5.2 3.0</b>   |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねいごま [台] (かと<br>華糖 上白館<br>こいくちしょうゆ<br>かつお・見希だし<br>ごま いり | 20<br>1.25<br>0.5<br>1.5<br>1.25<br>0.25 | 7<br>9<br>2<br>1<br>0 | 0.3<br>0<br>0.1<br>0<br>0.1 | 0.8<br>0<br>0<br>Tr<br>0.1 | 0<br>0<br>-         | 0.5<br>0.2<br>0 | 0.1<br>0<br>0<br>- | Tr C  | (0.2         |
|  |     | プロッコリーのごまあえ<br>プロッコリー 花序 生<br>なめらか自慢ねいごま [台] (かと<br>華糖 上白館<br>こいくちしょうゆ<br>かつお・見希だし<br>ごま いり | 20<br>1.25<br>0.5<br>1.5<br>1.25<br>0.25 | 7<br>9<br>2<br>1<br>0 | 0.3<br>0<br>0.1<br>0<br>0.1 | 0.8<br>0<br>0<br>Tr<br>0.1 | 0<br>0<br>-         | 0.5<br>0.2<br>0 | 0.1<br>0<br>0<br>- | Tr C  | (0.2         |

献立名 献立日 9月12日

| 9月分 | 料埋名/賞品名   | 止味里重   | エネル<br>ギー   | たんぱく  | 脂質(g)   | コレステ<br>ロール                                      | 炭水化物  | 食物繊維  | 鉄(mg)  | 食塩相当   |
|-----|---|--|---|---|---|--|---|---|--|--|
|     |   | (g)  | (kcal)  | 質(g)  | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,   | (mg)   | (g)   | 及初繊維<br>総量(g)   | ~  | 量(g)   |
|     | こめ 水稲めし 精白米 うるちお  | 150  | 252   | 3.8   | 0.5   | 0  | 55.7  | 0.5   | 0.2  | 0  |
|     | こめ 水稲めし 精白米 うるちお  | 150  | 252   | 3.8   | 0.5   | 0  | 55.7  | 0.5   | 0.2  | 0  |
|     | 野菜いため   | 24.73  | 21  | 0.3   | 1.5   | 0  | 1.3   | 0.4   | 0.1  | 0.3  |
|     | 食塩<br>清酒 本醸造酒   | 0.08   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0.1   | 0   | Tr<br>Tr   | 0.1  |
|     | キャベツ 結球葉 生  | 1.25   | 3   | 0.2   | 0   | 0  | 0.1   | 0.3   | 0  | 0  |
|     | 青ピーマン 果実 生  | 3.75   | 1   | 0.2   | 0   | 0  | 0.2   | 0.1   | 0  |  |
|     | にんじん 根 皮むき 生  | 2.5  | 1   | 0   | 0   | 0  | 0.2   | 0.1   | 0  |  |
|     | 調合油   | 1.5  | 14  | 0   | 1.5   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0  |
| 朝食  | 食塩  | 0.13   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | Tr   | 0.1  |
|     | こいくちしょうゆ  | 0.5  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0.1   | 0   | 0  | 0.1  |
|     | こしょう 黒 粉  | 0.03   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | -   | 0  | 0  |
|     | 大豆の煮物   | 42.48  | 43  | 3   | 1.4   | 0  | 4.7   | 1.9   | 0.5  | 0.6  |
|     | だいず 水煮缶詰 黄大豆<br>板こんにゃく 精粉こんにゃく  | 21<br>9  | 29  | 2.7   | 1.4<br>Tr   | Tr 0   | 1.6   | 1.4   | 0.4  | 0.1  |
|     | にんじん 根 皮むき 生  | 6  | 2   | 0   | 0   | 0  | 0.5   | 0.2   | 0  |  |
|     | まこんぶ 素干し  | 0.45   | 1   | 0   | 0   | 0  | 0.3   | 0.1   | 0  |  |
|     | こいくちしょうゆ  | 2.7  | 2   | 0.2   | 0   | 0  | 0.3   | 0   | 0  | 0.4  |
|     | 車糖 上白糖  | 1.8  | 7   | 0   | 0   | 0  | 1.8   | 0   | Tr   | 0  |
|     | 食塩  | 0.03   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | Tr   | 0  |
|     | 清洒 本醸造酒   | 1.5  | 2   | 0   | 0   | 0  | 0.1   | 0   | Tr   | 0  |
|     | わかめと人参の胡麻和え   | 13.25  | 17  | 0.8   | 0.9   | 0  | 2.4   | 1.1   | 0.3  | 0.6  |
|     | カットわかめ  | 2  | 3   | 0.4   | 0.1   | 0  | 0.8   | 0.7   | 0.1  | 0.5  |
|     | にんじん 根 皮つき 生かつお・昆布だし  | 7.5  | 3   | 0.1   | 0   | 0  | 0.7   | 0.2   | T_   | 0  |
|     | かつお・昆布だし ごま いり  | 0.75   | 9   | 0.3   | Tr 0.8  | - 0  | 0.3   | - 0.2   | Tr 0.1   | 0  |
|     | こいくちしょうゆ  | 1.5  | 1   | 0.3   | 0.8   | 0  | 0.3   | 0.2   | 0.1  |  |
|     | 車糖 上白糖  | 0.5  | 2   | 0.1   | 0   | 0  | 0.1   |   | Tr   | 0.1  |
|     | ミニトマト 果実 生  | 10   | 3   | 0.1   | 0   | 0  | 0.7   | 0.1   | 0  |  |
|     | ミニトマト 果実 生  | 10   | 3   | 0.1   | 0   | 0  | 0.7   | 0.1   | 0  | _  |
|     | 朝食合計  | 240.46   | 336   | 8   | 4.3   | 0  | 64.8  | 4   | 1.1  | 1.5  |
|     | 料理名/食品名   | 正味重量<br>(g)  | エネル<br>ギー   | たんぱく<br>質(g)  | 脂質(g)   | コレステ<br>ロール                                      | 炭水化物<br>(g)   | 食物繊維<br>総量(g)   | 鉄(mg)  | 食塩相当<br>量(g)   |
|     |   |  | (kcal)  |   | 1   | (mg)   |   |   |  |  |
|     | こめ 水稲めし 精白米 うるちおこめ 水稲めし 精白米 うるちお  | 150  | 252   |   | 0.5   | 0  |   | 0.5   | 0.2  |  |
|     |   | 150  | 252   | 3.8   | 0.5   | 0  | 55.7  | 0.5   | 0.2  | 0  |
|     |   |  | 151   | 7.4   | 10.8  | 23   | 16  | 0.4   | 1  | 1  |
|     | ハンバーグ<br>うし ひき肉 生   | 70.1   | 151   | 7.4   | 10.8  | 53<br>16   | 4.6   | 0.4   | 0.6  | 1  |
|     | ハンパーク<br>うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生   | 24.5   | 151<br>67<br>25   | 4.2   | 10.8<br>5.2<br>1.8  | 53<br>16<br>8                                    | 4.6<br>0.1<br>0   | 0.4   | 0.6<br>0.1   | 0  |
|     | うし ひき肉 生  |  | 67  |   | 5.2   | 16   | 0.1   | 0   | 0.6  | 0  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生  | 24.5<br>10.5   | 67<br>25  | 4.2<br>1.9  | 5.2<br>1.8  | 16<br>8  | 0.1   | 0   | 0.6<br>0.1   | 0<br>0<br>0  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ りん茎 生  | 24.5<br>10.5<br>15   | 67<br>25<br>6   | 4.2<br>1.9<br>0.2   | 5.2<br>1.8<br>0   | 16<br>8<br>0                                     | 0.1<br>0<br>1.3   | 0 0.2   | 0.6<br>0.1<br>0  | 0 0  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ りん茎 生<br>パン粉 乾燥  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5  | 67<br>25<br>6   | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2  | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1  | 16<br>8<br>0                                     | 0.1<br>0<br>1.3   | 0<br>0<br>0.2<br>0.1  | 0.6<br>0.1<br>0  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0   |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ りん茎 生<br>パン粉 乾燥<br>鶏卵 全卵 生<br>食塩<br>ナツメグ 粉   | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0   | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2<br>0.8<br>0  | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0                     | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0  | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0   | 0.6<br>0.1<br>0<br>0<br>0.1<br>Tr  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4   |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ リん薬 生<br>バン粉 乾燥<br>鶏畑 全卵 生<br>サツメグ 粉<br>調合油  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0   | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0                | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0  | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0   | 0.6 0.1 0 0 0.1 Tr 0 0   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ リん薬 生<br>バン粉 乾燥<br>鶏卵 全卵 生<br>曳塩<br>ナツメグ 粉<br>調合油<br>トマトケチャップ  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>28<br>4  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0  | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3<br>Tr  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0<br>0           | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0   | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0  | 0.6 0.1 0 0 0.1 Tr 0 0 0 0.1   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0  |
|     | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リル茎 生  バン粉 乾燥  鶏卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  ウスターソース  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4   | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1   | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3<br>Tr  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0<br>0           | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1.2  | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>-   | 0.6 0.1 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.4  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ リん薬 生<br>バン粉 乾燥<br>鶏卵 全卵 生<br>曳塩<br>ナツメグ 粉<br>調合油<br>トマトケチャップ  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>28<br>4  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0.1  | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3<br>Tr  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0<br>0           | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1.2<br>2.7   | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>-<br>0<br>0.1<br>0.1<br>0.0<br>0.1   | 0.6 0.1 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.1  |
|     | うし ひき肉 生<br>ぶた ひき肉 生<br>たまねぎ りん薬 生<br>パン粉 乾燥<br>海卵 全卵 生<br>食塩<br>カツメグ 粉<br>調合油<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>にんじんのグラッセ  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1   | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3<br>Tr  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1.2  | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>-   | 0.6 0.1 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.1<br>0.1<br>0.4  |
|     | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  パン粉 乾燥  南卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  両合油  トマトケチャップ  フスターソース  にんじんのグラッセ  にんじん 根 皮むき 生  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0.2   | 5.2<br>1.8<br>0<br>0.1<br>0.7<br>0<br>0<br>3<br>Tr<br>0<br>0.5  | 16<br>8<br>0<br>0<br>29<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1<br>1.2<br>2.7   | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>-<br>0<br>0.1<br>0<br>0.1<br>0<br>0.5<br>0<br>0.5   | 0.6 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.1<br>0.1<br>0.4  |
|     | うし ひき肉 生  がた ひき肉 生  たまねぎ リん薬 生  バン粉 乾燥  弱卵 全卵 生  女塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ ウスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有磁パター  車職 上白糖  女塩  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>4<br>3   | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0.2<br>0.2<br>0.2   | 5.2 1.8 0 0 0.1 0.7 0 0 0 0.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0<br>0.9   | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0 0 0.1 Tr 0 0 0 0 0 Tr Tr   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0<br>0<br>0,4<br>0<br>0,4<br>0,4<br>0,1<br>0,4<br>0,4<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0          |
|     | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  たまねぎ りん薬 生  大きれが ・  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7   | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0.2<br>0.2<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  | 5.2 1.8 0 0 0.1 0.7 0 0 0 0.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 168 8 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0<br>1.3<br>1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0.1 0.0 0.1 Tr 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
|     | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  パン粉 乾燥  胸卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  ウスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  華糖 上白鰡  曳塩  ピーマンのきんびら  ごぼう 根 生   | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>0.9<br>0.06<br>92   | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0.2<br>0.2<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.2<br>0.2   | 5.2 1.8 0 0 0.1 1.8 0.7 0 0 0.5 0 0.5 0 0 0.3 3.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0 0 1.3<br>1 1 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1.2<br>2.77 1.8 0 0 0.9<br>0 0.9 0 0 11.6 4.6   | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>-<br>0<br>0.1<br>0<br>0.5<br>0.5<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 | 0.6 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0.4<br>0.4<br>0.1<br>0.0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0           |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リん薬 生  バン粉 乾燥  胸卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  ツスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  車糖 上白糖  食塩  ビーマンのきんびら  ごぼう 根 生 青ビーマン 果実 生  | 24.5<br>10.5<br>15<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>5<br>15<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0.2<br>0.2<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.7 0 0.7 0 0.7 0 0.7 0 0 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0 0 1.3<br>1 1 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1.2<br>2.7 1.8 0 0 0.9 0 0.9 0 0.9 0 11.6 4.6 0 1.5   | 0<br>0 0.2<br>0.1<br>0 0<br>0 0.1<br>0 0.5<br>0.5<br>0 0.5<br>0 0<br>0 0<br>0 0.5<br>0 0.5<br>0 0.5<br>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 0.6 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.4<br>0.1<br>0.1<br>0.0<br>0<br>0<br>0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リん薬 生  バン粉 乾燥  開発 全卵 生  貴塩  ナツメグ 粉  開合油 トマトケチャップ  ウスターソース にんじんの 根 皮むき 生  有塩パター  車職 上白糖  貴塩  ビーマンのきんびら  ごぼう 根 生  青ピーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生   | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>30   | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>100<br>0<br>28<br>4<br>5<br>5<br>155<br>8<br>8<br>4<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>8  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 3 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0 0.1  | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0 0.1<br>1.3 1<br>0 0 0 0 0 0 1<br>1 1.2 2.7 1.8 0 0 0.9 0 11.6 4.6.6 1.5 1.9  | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0.5<br>0.5<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0           | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0.4<br>0.1<br>0.0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0           |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リん薬 生  バン粉 乾燥  調剤 全卵 生  東塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  ウスターソース  にんじんのグラッセ  にんじん 根 皮むき 生  右端パター  単糖 上白糖  東塩  ビーマンのきんびら  ごばう 根 生  帯ビーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30  | 67<br>25<br>6<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>3<br>0<br>0<br>77<br>77<br>8<br>8  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  | 5.2 1.8 0 0.1 1.7 0.7 0 0 3 Tr 0.5 0.5 0 0.5 0 0.1 0 3.1 0 0.1 0 3.3  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0 0 1.3<br>1.3<br>0 0 0 0 0 0 1 1.2<br>2.7 1.8<br>0 0 0.9<br>0 0 11.6<br>4.6<br>1.5 5 1.9  | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.1<br>0.4<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リん薬 生  バン粉 乾燥  開発 全卵 生  貴塩  ナツメグ 粉  開合油 トマトケチャップ  ウスターソース にんじんの 根 皮むき 生  有塩パター  車職 上白糖  貴塩  ビーマンのきんびら  ごぼう 根 生  青ピーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生   | 24.5<br>10.5<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>30<br>33<br>33<br>33<br>33<br>33<br>34<br>35<br>35<br>35<br>36<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37<br>37 | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>6<br>0<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>8  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.7 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0 0.1<br>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 Tr   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん悪 生  たまねぎ りん悪 生  が形 砂線  南部 全卵 生  貴塩  ナツメグ 粉  両合油 トマトケチャップ  ウスターソース  にんじん 根 皮むき 生  右塩パター  華樹 上白糖  ピーマン 原来 生  にんじん 根 皮のき 生  なたね油   | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30  | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>8  | 4.2<br>1.9<br>0.2<br>0.2<br>0.8<br>0<br>0<br>0<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  | 5.2 1.8 0 0.1 1.7 0.7 0 0 3 Tr 0.5 0.5 0 0.5 0 0.1 0 3.1 0 0.1 0 3.3  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0 0 1.3<br>1.3<br>0 0 0 0 0 0 1 1.2<br>2.7 1.8<br>0 0 0.9<br>0 0 11.6<br>4.6<br>1.5 5 1.9  | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0<br>0<br>0.1<br>0.4<br>0.1<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.4<br>0.4<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0 |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  パン粉 乾燥  南卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  両合油 トマトケチャップ  フスターソース にんじん 根 皮むき 生  右塩パター  華徹 上白鰡  ピーマンのまんびら  ごぼう 根 生  青ビーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  本動 上白糖  上いとん 根 皮つき 生  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30<br>30   | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>77<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>8   | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0.1 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0.5 0.5 0.8   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0 0.5 0 0 0.5 0 0 0.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>11.6<br>4.6<br>1.5<br>1.9<br>0.3<br>3   | 0<br>0.2<br>0.1<br>0<br>0<br>0.1<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>0<br>0<br>0<br>0.7<br>0.7<br>0.7<br>0.7<br>0.6<br>6                                  | 0.6 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0,4<br>0,1<br>0,1<br>0,0<br>0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生 バン粉 乾燥  胸剤 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  フスターソース にんじんのグラッセ にんじん 根 皮むき 生  右端パター 単糖 上日糖  生ーマンのきんびら ごぼう 根 生  青ピーマン 果実 生 にんじん 根 皮のき 生 なた 乱油  車 にんじん 根 皮のき 生  なた 乱油  車 こいくちしょうゆ  さやい人げんのごまあえ  | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.99<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>20<br>33<br>36<br>46<br>47<br>46<br>47<br>47<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48<br>48            | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>288<br>4<br>4<br>5<br>155<br>8<br>8<br>4<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>8<br>8<br>2<br>8<br>2<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8<br>1<br>8  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0.1 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0.5 0.5 0.8   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0 0.5 0 0 0.5 0 0 0.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 1688 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.2<br>2.7,7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>11.6<br>1.5<br>1.9<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0                            | 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0 0.5 5 0.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0                | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0                                   |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  たまねぎ りん薬 生  大きれば りん薬 生  大きれば りん薬 生  大ツ粉 乾燥  瀬卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油  トマトケチャップ  ウスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  華華 上白糖  変塩  ビーマンのきんびら  ごぼう 根 生  青ピーマン 果美 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  華藍 上白糖  こいくちしょうゆ  さやいんげんのごまあえ  いんげんが いり  こいくちしょうゆ   | 24.5<br>10.5<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>92<br>30<br>30<br>20<br>3<br>3<br>6<br>6<br>24.6<br>24.6<br>24.6<br>24.6<br>24.6<br>24.6<br>24.6  | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>8<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.7 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.0<br>9.9<br>0.9<br>0.1<br>1.6<br>4.6<br>1.5<br>1.9<br>0.6<br>0.6<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0        | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr 0.1 0.1 0.3 0.1 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  パン粉 乾燥  胸卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  両合油 トマトケチャップ  フスターソース にんじん 根 皮むき 生  右塩パター  華徹 上白鰡  ピーマンのまんびら  ごぼう 根 生  華化 エンソ 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  正いくちしょうゆ  きやいんげんのまあえ  いんげんまめ さやいんげん 若ご  こいくちしょうゆ  単糖 上白鸛   | 24.5<br>10.5<br>15<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>92<br>30<br>30<br>20<br>21<br>21<br>21<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31<br>31   | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>288<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>77<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>21<br>4<br>4<br>17<br>5<br>5<br>8   | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.7 0 0 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0<br>0.9<br>0.9<br>11.6<br>4.6<br>1.5<br>1.9<br>0<br>0.6<br>2.2<br>2.7  | 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr 0.1 0.3 0.1 0.1  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0,4<br>0,1<br>0,1<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0   |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生 パン粉 乾燥  胸卵 全卵 生 食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトクチャップ  ウスターソース にんじん 根 皮むき 生  有塩パター 単糖 上白糖  ピーマン 果実 生 にんじん 根 皮つき 生 にんじん 根 皮のき 生 なたむ油 車でシン 根 皮のき 生 なたおは にいくちしょうゆ きやいんげんのごまあえ いんげんまめ さやいんげん 若く ごよ いり こいくちしょうゆ 車糖 上白糖   | 24.5<br>10.5<br>15.5<br>1.5<br>6.99<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.75<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>0.06<br>92<br>30<br>30<br>20<br>21<br>31<br>32<br>43<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45<br>45  | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>288<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>77<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>28<br>115<br>5<br>8<br>8<br>4<br>17<br>7<br>7<br>7<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8                                     | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0.1 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0.2 0.3 0.1 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0.3 0.1 0.3 0.3 0.1 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.3 0.4 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.7 0 0.7 0 0 0.7 0 0 1.5  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1<br>1.2<br>2.7, 1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9  | 0 0 0.2 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr 0.1 0.3 0.1 0.1 0.1 0.1                                | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ リル薬 生  バン粉 砂線  開卵 全卵 生  貴塩  ナツメグ 粉  開合油 トマトケチャップ  フスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  車糖 上白糖  こいくちしょうゆ  まやいんげんのごまあえ  いんげんまめ さやいんげん 若さ  ごま いり  こいくちしょうゆ  世離 上白糖 トマトウマリネ トマト 果実 生  | 24.5<br>10.5<br>1.5<br>6.9<br>0.4<br>0.05<br>3<br>3.755<br>4.5<br>22.56<br>21<br>0.6<br>0.9<br>92<br>30<br>30<br>30<br>20<br>20<br>20<br>20<br>20<br>1.35<br>1.35<br>1.55<br>0.75<br>4.53<br>3.35<br>3.35<br>3.35<br>3.35<br>3.35<br>3.35<br>3.3                     | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>0<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>7<br>5<br>8<br>8<br>8<br>2<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8<br>8                   | 4.2 1.9 0.2 0.2 0.8 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0 0.5 0.5 0.3 0.1 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0.3 0.2 0.2   | 5.2 1.8 0 0.1 1.0 0.7 0 0 0.5 0.5 0 0.5 0 0.1 0.0 0.5 0 0.5 0 0.7 0 0 0.8 0 0.7 0 0 0.7 0 0 0 0.7 0 0 0 0 0 0 0 0                     | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.2<br>2.7,7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9   | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.0 0.0 0.5 0.5 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0   | 0.6 0.1 0.1 0.0 0.1 Tr 0.0 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  ハン粉 乾燥  瀬卵 を卵 生  食塩  カツメグ 粉  調合油  トマトケチャップ  ウスターソース  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんの 根 皮むき 生  有塩パター  車職 上白糖  食塩  とーマンのきんびら  ごぼう 根 生  事態・ビーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  車職 上白糖  こいくらしょうゆ  きやいんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんまらす。  こむくりしょうゆ  本語・白糖  ナマトのマリネ トマトト 果実 生  たまねぎ りん茎 生   | 24.5 10.5 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 6 21 1.35 1.5 0.75 4.55 5   | 67<br>25<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>28<br>15<br>15<br>8<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.0<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.0<br>1.6<br>4.6<br>4.6<br>1.5<br>1.9<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0                 | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.3 0.4 0.3 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr Tr 0.7 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1                | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  バン粉 砂線  瀬卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油  トマトケチャップ  ウスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  華歌 上白糖  変塩  ビーマンのきんぴら  ごぼう 根 生  素ピーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  華蘭 上白糖  上いくちしょうゆ  さやいんげんの まめえ  いんげんのようり。  本語 いくちしょうゆ  幸哉 いり 「いくちしょうゆ  幸哉 りりる 生  なたね いり  | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 33 6 24.6 211 1.35 0.75 4.53 31.25 5 1.88   | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>7<br>8<br>8<br>28<br>8<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15   | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0 0.5 0 0 0.1 0 0 0 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0                          | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>11.6<br>4.6<br>6<br>1.5<br>1.5<br>1.9<br>0.6<br>2.2<br>2.2<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7  | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0.1 0.3 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 Tr  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  ハン粉 乾燥  瀬卵 を卵 生  食塩  カツメグ 粉  調合油  トマトケチャップ  ウスターソース  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんの 根 皮むき 生  有塩パター  車職 上白糖  食塩  とーマンのきんびら  ごぼう 根 生  事態・ビーマン 果実 生  にんじん 根 皮つき 生  なたね油  車職 上白糖  こいくらしょうゆ  きやいんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんまらす。  こむくりしょうゆ  本語・白糖  ナマトのマリネ トマトト 果実 生  たまねぎ りん茎 生   | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 20 24.6 21.1 5.5 1.55 0.75 40.53 31.25 5.1.88   | 67<br>25<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>5<br>15<br>8<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>28<br>15<br>15<br>8<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.7 0 0 0.8 0 0.8 0 0 0.7 0 0 0 0 0 1.5 0 0 0 0 1.5                                    | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>1.6<br>4.6<br>1.5<br>1.9<br>0.6<br>2.2<br>0.2<br>0.2<br>0.3<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9 | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 0.3 0.4 0.3 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 Tr 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr Tr 0.7 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1                | 0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0,4<br>0,1<br>0,1<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0   |
| 夕食  | うし ひき肉 生  | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 33 6 24.6 211 1.35 0.75 4.53 31.25 5 1.88   | 67<br>25<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>288<br>4<br>4<br>5<br>5<br>15<br>8<br>4<br>4<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>7<br>8<br>8<br>12<br>4<br>4<br>17<br>5<br>5<br>8<br>12<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10                               | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0.1 0 0.2 0.2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0 0.5 0 0 0.1 0 0 0 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0                          | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>11.6<br>4.6<br>6<br>1.5<br>1.5<br>1.9<br>0.6<br>2.2<br>2.2<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7<br>2.7  | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0.3 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1                               | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0,4<br>0,4<br>0,1<br>0,1<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0<br>0,0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  パン粉 乾燥  胸卵 全卵 生  食塩  ナツメグ 粉  調合油 トマトケチャップ  フスターソース  にんじん 根 皮むき 生  有塩パター  華糖 上白糖  セーマンのきんびら  ごぼう 根 生  東ビーマン 根 皮つき 生  なたね油  上白糖  こいくちしょうゆ  幸徳 上白糖  こいくちしょうゆ  まやいんげんかまめ さやいんげん 若ご  こま いんげんよめ さやいんげん 素ご  こま いんじんようゆ  幸職 上白糖  たまれまち リん薬 生  なたまな サーマド・ 果実 生  たまなき リん薬 生  なたまな サーマド・ 果実 生  たまなき リん薬 生  なき カーマド・ アナ   | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 20 21 1.35 6.21 1.55 0.75 40.53 31.25 5 1.88 1.88   | 67 25 6 6 6 6 100 0 0 28 4 4 5 15 8 4 4 3 0 77 20 7 8 8 28 12 4 17 5 8 8 1 13 3 3 6 6 2 0 0 14  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0 0.1 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0.2 0.2 0.0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0 3 Tr 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.1 0 0.1 0 0.1 0 0.1 0 0 0.1 0 0 0 0  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1<br>0.1<br>0.3<br>1.3<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>0.0<br>1.1<br>1.2<br>2.7<br>1.8<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9<br>0.9  | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0 0.1 0 0 0.1 0 0 0 0 0 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0 0 Tr 0.1 0.1 0 Tr 0.1 0 Tr                                  | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん茎 生  パン粉 乾燥  開発 全卵 生  貴塩  ナツメグ 粉  開合油 トマトケチャップ  フスターソース にんじん 根 皮むき 生  右端パター 単糖 上日糖  生ビーマンのきんびら ごぼう 根 生  青ビーマン 果実 生 にんじん 根 皮のき 生  なた 乱油  単本 こいくちしょうゆ  きやいんげんのごまあえ いんげんまめ さやいんげん 若ご ごいくちしょうゆ  中間 上日糖 トマト 果実 生 たまねま  ・マリネ トマト 果実 生 たまなき  対の変  | 24.5 10.5 15 1.5 6.99 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 30 30 20 31 36 24.6 211 1.35 1.5 0.75 40.53 31.25 5 1.88 1.55 0.63 0.13  | 67<br>25<br>6<br>6<br>6<br>6<br>100<br>0<br>0<br>288<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>777<br>720<br>7<br>8<br>8<br>28<br>28<br>12<br>4<br>17<br>5<br>8<br>8<br>2<br>8<br>12<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17<br>17                                | 4.2 1.9 0.2 0.2 0.8 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0.3 0.2 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 1.7 0.7 0.0 0.3 3 Tr 0.0 0.5 0.5 0.0 0.1 0.1 0.0 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1  | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0 0 0.2 0.1 0.0 0.0 0.5 5.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1                                       | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  ぶた ひき肉 生  たまねぎ りん薬 生  ハン粉 乾燥  海卵 を卵 生  食塩  カツメグ 粉 調合油  トマトケチャップ  ウスターソース  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんのグラッセ  にんじんの 根 皮むき 生  有塩パター  車職 上白糖  食塩  ピーマンのきんびら  ごぼう 根 生  事態 上白糖  上の大いたのごまみま  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあえ  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんのごまあま  いんげんまさ  ごま いり  正式 | 24.5 10.5 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 20 3 3 4.5 1.5 0.75 4.5.5 5 1.88 1.5 0.63 0.13 0.13  | 67<br>25<br>6<br>10<br>0<br>0<br>28<br>4<br>4<br>4<br>3<br>3<br>0<br>7<br>7<br>7<br>20<br>7<br>8<br>8<br>28<br>28<br>28<br>21<br>2<br>4<br>4<br>1<br>7<br>7<br>7<br>7<br>8<br>8<br>1<br>2<br>1<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3<br>3 | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0.3 3 Tr 0.5 0.5 0.5 0.6 3.1 0.1 0.7 0.7 0.0 0.8 0.7 0.0 0.1 1.5 0.0 0.0 0.1 1.5 Tr                               | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0 0 0.2 0.1 0.0 0.0 0.5 5.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0   | 0.6 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0.1 0 0.1 0.1 0 0.1 0 0 0 Tr Tr 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 Tr 0.7 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1        | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 20 20 31 33 66 24.6 21 1.35 0.75 40.53 31.25 5 1.88 1.55 0.63 0.13 0.13 0.03 30 30  | 67 25 6 6 100 0 0 28 4 4 5 15 8 4 4 3 0 77 20 7 8 28 28 12 4 17 5 8 21 4 0 0 0 0 0 0 0  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0.1 0.2 0.2 0 0 0 0 0.1 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.5 0 0.1 0.1 0 0.7 0 0.5 0 0 0.7 0 0 1.5 0 0 0 0.1 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 168800000000000000000000000000000000000          | 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0 0 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.5 0.2 0.1 0.3 0.1 0.1 0.7 Tr 0.7 0.7 Tr 0.7 0.7 Tr 0.7 0.7 Tr 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 0.7 | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0  |
| 夕食  | うし ひき肉 生  | 24.5 10.5 15 1.5 6.9 0.4 0.05 3 3.75 4.5 22.56 21 0.6 0.9 0.06 92 30 30 20 21 30 31 50 6 24.6 21 1.35 6 5 1.5 0.75 40.53 31.25 5 1.88 1.5 0.63 0.13 0.03   | 67 25 6 6 100 0 0 28 4 5 15 8 4 4 7 7 7 20 7 7 8 8 28 12 4 17 5 8 1 1 3 23 6 6 0 14 0 0 0 0 17  | 4.2 1.9 0.2 0.8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1.4 0.5 0.3 0.1 0 0 0.5 0.8 0.4 0.3 0.1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 5.2 1.8 0 0.1 0.7 0 0.5 0.5 0 0.5 0.0 3.1 0.7 0.0 0.8 0.0 0.1 1.5 0 0 0.1 1.5 0 0 0 0.1 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0     | 168 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0        | 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1   | 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0   | 0.6 0.1 0 0.1 0 0.1 Tr 0 0.1 0 0 0.1 Tr Tr 0.5 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1                                       | 0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0.4<br>0.1<br>0.1<br>0.1<br>0.0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0<br>0                                   |