

献立名 献立日
9月11日

9月分	料理名/食品名	正味重量 (g)	エネルギー ギョー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)	コレステ ロール (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	鉄(mg)	食塩相当 量(g)
朝食	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	鮭の塩焼き	30.25	40	6.7	1.2	18	0	0	0.2	0.3
	しろさけ 生	30	40	6.7	1.2	18	0	0	0.2	0.1
	食塩	0.25	0	0	0	0	0	0	Tr	0.2
	糸引き納豆	30	60	5	3	0	3.6	2	1	0
	糸引き納豆	30	60	5	3	Tr	3.6	2	1	0
	大根と人参の炒め物	8.9	9	0.1	0.8	0	0.5	0.1	0	0.2
	だいこん 根 皮つき 生	5	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	にんじん 根 皮むき 生	2.5	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	調合油	0.75	7	0	0.8	0	0	0	0	0
	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
	こしょう 黒 粉	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0
	ほうれん草とにんじんのナムル	105.4	49	2.3	2.9	0	4.7	2.8	1.8	0.6
	ほうれん草 葉 通年平均 生	80	16	1.8	0.3	0	2.5	2.2	1.6	0
	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0	0	1.7	0.5	0	0
	ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0	0	0.2	0	0	0.3
	食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	Tr	0.3
とうがらし 粉	0.1	0	0	0	0	0.1	-	0	0	
ごま いら	1	6	0.2	0.5	0	0.2	0.1	0.1	0	
朝食合計	324.55	411	17.8	8.3	18	64.5	5.4	3.1	1.1	

	料理名/食品名	正味重量 (g)	エネルギー ギョー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)	コレステ ロール (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	鉄(mg)	食塩相当 量(g)
夕食	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	こめ 水稲めし 精白米 うるち米	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	麻婆茄子	113.5	123	5.7	7.8	19	6.6	1.8	0.6	0.6
	なす 果実 生	75	17	0.8	0.1	1	3.8	1.7	0.2	0
	ぶた ひき肉 生	25	59	4.4	4.3	19	0	0	0.3	0
	調合油	3	28	0	3	0	0	0	0	0
	清酒 純米酒	3.75	4	0	Tr	0	0.1	0	0	0
	チンメンジャン	5	13	0.4	0.4	0	1.9	0.2	0.1	0.4
	こしょう 黒 粉	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	トウバンジャン	1	1	0	0	0	0.1	0	0	0.2
	じゃがいもでん粉	0.75	2	0	0	0	0.6	0	0	0
	野菜いため	24.73	21	0.3	1.5	0	1.3	0.4	0.1	0.3
	食塩	0.08	0	0	0	0	0	0	Tr	0.1
	清酒 本醸造酒	1.25	1	0	0	0	0.1	0	Tr	0
	キャベツ 結球葉 生	15	3	0.2	0	0	0.8	0.3	0	0
	青ピーマン 果実 生	3.75	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	にんじん 根 皮むき 生	2.5	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	調合油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0
	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	0
	もやしとわかめの酢の物	132	28	2.5	0.1	0	5.7	2	0.5	1.1
	ブラックマツタケもやし 生	100	15	2	Tr	0	2.7	1.4	0.4	0
	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き	20	2	0.3	0.1	0	0.6	0.6	0.1	0.3
	穀物酢	7.5	2	0	0	0	0.2	0	Tr	0
	砂糖 上白糖	2	8	0	0	0	2	0	Tr	0
	食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	Tr	0.5
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	0	0	0.2	0	0	0.3
	まのことごぼうのサラダ	25.58	17	0.6	0.6	0	2.8	1.1	0.2	0.2
	ごぼう 根 ゆで	10	6	0.2	0	0	1.4	0.6	0.1	0
	えのきたけ 生	5	1	0.1	0	0	0.4	0.2	0.1	0
	生しいたけ 原木栽培 生	5	1	0.2	0	0	0.4	0.3	0	0
	とうがらし 粉	0.08	0	0	0	0	0.1	-	0	0
	穀物酢	2.5	1	0	0	0	0.1	0	Tr	0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0.2	0	0	0.2
	ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0
	清酒 本醸造酒	0.63	1	0	0	0	0	0	Tr	0
	砂糖 上白糖	0.38	1	0	0	0	0.4	0	Tr	0
	かぼちゃ(日本かぼちゃ)の煮物	69.78	27	0.8	0	0	5.9	1	0.2	0.4
	日本かぼちゃ 果実 生	36	18	0.6	0	0	3.9	1	0.2	0
	砂糖 上白糖	1.35	5	0	0	0	1.3	0	Tr	0
	みりん 本みりん	0.9	2	0	Tr	-	0.4	-	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	0	0	0	0	0	Tr	0.2
	かつお・昆布だし	30	1	0.1	Tr	-	0.1	-	Tr	0
	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
	なめらか白あんごま【白】(かど	1.25	9	0.3	0.8	0	0.2	0.1	0.1	0
	砂糖 上白糖	0.5	2	0	0	0	0.5	0	Tr	0
	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	0	
ごま いら	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	

一日合計 864.88 897 32.7 19.8 37 144.3 13.2 5.2 3.9

献立名 献立日
9月12日

9月分	料理名/食品名	正味重量 (g)	エネルギー ギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)	コレステ ロール (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	鉄(mg)	食塩相当 量(g)
朝食	こめ 水稲めし 精白米 うるち粥	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	こめ 水稲めし 精白米 うるち粥	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	0.08	0	0	0	0	0	0	Tr	0.1
	清酒 本醸造酒	1.25	1	0	0	0	0.1	0	Tr	0
	キャベツ 結球菜 生	15	3	0.2	0	0	0.8	0.3	0	0
	青ピーマン 果実 生	3.75	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	にんじん 根 皮むき 生	2.5	1	0	0	0	0.2	0.1	0	0
	調合油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0
	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	21	29	2.7	1.4	Tr	1.6	1.4	0.4	0.1
	板こんにゃく 精粉こんにゃく	9	0	0	Tr	0	0.2	0.2	0	0
	にんじん 根 皮むき 生	6	2	0	0	0	0.5	0.1	0	0
	まこんぶ 素干し	0.45	1	0	0	0	0.3	0.1	0	0
	こいくちしょうゆ	2.7	2	0.2	0	0	0.3	0	0	0.4
	串糖 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
	清酒 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	7.5	3	0.1	0	0	0.7	0.2	0	0
	かつお・昆布だし	0.75	0	0	Tr	-	0	-	Tr	0
	ごま いら	1.5	9	0.3	0.8	0	0.3	0.2	0.1	0
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0.1	0	0	0.1
	串糖 上白糖	0.5	2	0	0	0	0.5	0	Tr	0
	ミニトマト 果実 生	10	3	0.1	0	0	0.7	0.1	0	0
	ミニトマト 果実 生	10	3	0.1	0	0	0.7	0.1	0	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 (g)	エネルギー ギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)	コレステ ロール (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量(g)	鉄(mg)	食塩相当 量(g)
夕食	こめ 水稲めし 精白米 うるち粥	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	こめ 水稲めし 精白米 うるち粥	150	252	3.8	0.5	0	55.7	0.5	0.2	0
	ハンバーグ	70.1	151	7.4	10.8	53	4.6	0.4	1	1
	うし ひき肉 生	24.5	67	4.2	5.2	16	0.1	0	0.6	0
	ぶた ひき肉 生	10.5	25	1.9	1.8	8	0	0	0.1	0
	たまねぎ りん茎 生	15	6	0.2	0	0	1.3	0.2	0	0
	パン粉 乾燥	1.5	6	0.2	0.1	0	1	0.1	0	0
	鶏卵 全卵 生	6.9	10	0.8	0.7	29	0	0	0.1	0
	食塩	0.4	0	0	0	0	0	0	Tr	0.4
	ナツメグ 粉	0.05	0	0	0	0	0	-	0	0
	調合油	3	28	0	3	0	0	0	0	0
	トマトケチャップ	3.75	4	0.1	Tr	0	1	0.1	0	0.1
	クスターソース	4.5	5	0	0	-	1.2	0	0.1	0.4
	にんじんのグラッセ	22.56	15	0.2	0.5	1	2.7	0.5	0	0.1
	にんじん 根 皮むき 生	21	8	0.2	0	0	1.8	0.5	0	0
	有塩バター	0.6	4	0	0.5	1	0	0	0	0
	串糖 上白糖	0.9	3	0	0	0	0.9	0	Tr	0
	食塩	0.06	0	0	0	0	0	0	Tr	0.1
	ピーマンのきんぴら	92	77	1.4	3.1	0	11.6	3	0.5	0.9
	ごぼう 根 生	30	20	0.5	0	0	4.6	1.7	0.2	0
	青ピーマン 果実 生	30	7	0.3	0.1	0	1.5	0.7	0.1	0
	にんじん 根 皮つき 生	20	8	0.1	0	0	1.9	0.6	0	0
	なたね油	3	28	0	3	0	0	0	0	0
	串糖 上白糖	3	12	0	0	0	3	0	Tr	0
	こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0	0	0.6	0	0.1	0.9
	さやいんげんのごまあえ	24.6	17	0.8	0.8	0	2.2	0.7	0.3	0.2
	いんげんまめ さやいんげん 茹き	21	5	0.4	0	Tr	1.1	0.5	0.1	0
	ごま いら	1.35	8	0.3	0.7	0	0.2	0.2	0.1	0
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0.2	0	0	0.2
	串糖 上白糖	0.75	3	0	0	0	0.7	0	Tr	0
	トマトのマリネ	40.53	23	0.3	1.5	0	2	0.4	0.1	0.1
	トマト 果実 生	31.25	6	0.2	0	0	1.5	0.3	0.1	0
	たまねぎ りん茎 生	5	2	0.1	0	0	0.4	0.1	0	0
	穀物酢	1.88	0	0	0	0	0	0	Tr	0
	調合油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0
	ぶどう酒 白	0.63	0	0	Tr	0	0	-	0	0
	食塩	0.13	0	0	0	0	0	0	Tr	0.1
	パセリ 葉 生	0.13	0	0	0	0	0	0	0	0
	こしょう 黒 粉	0.03	0	0	0	0	0	-	0	0
	りんご 皮むき 生	30	17	0	0.1	0	4.7	0.4	0	0
	りんご 皮むき 生	30	17	0	0.1	0	4.7	0.4	0	0
	夕食合計	429.79	552	13.8	17.3	54	83.5	5.8	2.1	2.3
一日合計	670.24	888	21.8	21.6	54	148.3	9.8	3.1	3.8	