

献立名	わかめごはん		牛乳		白玉ぞう煮		行 事 等										合計		換算人							
	厚焼きたまご		ごまあえ												人数	単価	合計	換算人								
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量				
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g			単位	g				
254	4.4	0.0	4.4	0.6	0.0	0.6	55.2	433	10	18	0.6	1.0	2	0.31	0.03	0	0.6	1.1		[わかめごはん]						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		わかめごはん 60g	*	1.00個	0.00			
254	4.4	0.0	4.4	0.6	0.0	0.6	55.2	433	10	18	0.6	1.0	2	0.31	0.03	0	0.6	1.1		わかめごはん 70g	*	1.00個	162.00			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		わかめごはん 80g	*	1.00個	0.00			
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00本	206.00			
88	3.9	2.7	1.2	1.6	0.3	1.3	14.0	319	39	16	0.7	0.3	142	0.05	0.04	9	1.6	0.9		[白玉ぞう煮]						
8	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	12	1	2	0.2	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1		厚削節			2.46			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ			0.16			
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん			16.40			
15	0.5	0.0	0.5	1.3	0.0	1.3	0.4	0	3	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0		冷凍油揚げ			4.10			
4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	2	12	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	5	0.4	0.0		はくさい			28.70			
46	0.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	9.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		白玉だんご			24.60			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1	14	1	0.2	0.0	21	0.01	0.01	3	0.2	0.0		ごまつな			8.20			
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			0.82			
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			1.64			
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ			2.46			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	155	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		うすくちしょうゆ			2.46			
54	3.5	3.5	0.0	3.3	3.3	0.0	2.0	138	15	4	0.5	0.4	42	0.02	0.12	0	0.0	0.4		[厚焼きたまご]						
54	3.5	3.5	0.0	3.3	3.3	0.0	2.0	138	15	4	0.5	0.4	42	0.02	0.12	0	0.0	0.4		厚焼きたまご 40g		1.00個	40.00			
28	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	1.0	4.6	142	36	13	0.3	0.2	33	0.02	0.01	13	0.9	0.4		[ごまあえ]						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1	1	0	0.0	0.0	30	0.00	0.00	0	0.1	0.0		にんじん			4.10			
6	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0		キャベツ			28.70			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0		きゅうり			8.20			
8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			2.05			
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ			2.46			
10	0.3	0.0	0.3	0.9	0.0	0.9	0.3	0	20	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0		すりごま			1.64			
562	19.6	13.0	6.6	14.3	11.4	2.9	85.7	1116	327	72	2.1	2.7	299	0.48	0.51	24	3.1	3.0		単 純 合 計 値			547.15			
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基 準 値			573.96			

献立名	牛乳													煮みそ													人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人
	レバー入りつくね													しんこあえ													1436			1506			2192							5134
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンC	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																		
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g		単位	g																		
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]																				
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 60g	*	1.00個	0.00																	
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70g	*		157.00																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 80g	*		0.00																	
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]																				
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳		1.00本	206.00																	
78	3.6	1.0	2.6	1.1	0.3	0.8	14.4	521	43	26	1.0	0.3	120	0.06	0.03	14	2.9	1.3		[煮みそ]																				
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん			16.40																	
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	6	8	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0		だいこん			32.80																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2	7	5	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0		こんにゃく 1/30			16.40																	
13	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.2	0	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0.00	1	0.6	0.0		さといも (乱)			24.60																	
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.5	4	3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.00	8	0.3	0.0		れんこん			16.40																	
11	1.0	1.0	0.0	0.3	0.3	0.0	1.1	60	5	1	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2		揚げはん			8.20																	
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0		さやいんげん			4.10																	
15	1.3	0.0	1.3	0.8	0.0	0.8	1.1	317	11	10	0.5	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.8		赤みそ			7.38																	
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		和風だし			0.82																	
6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			1.64																	
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	47	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		しょうゆ			0.82																	
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん			1.64																	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		酒			1.64																	
75	4.0	3.8	0.2	4.0	0.9	3.1	5.5	154	3	6	0.3	0.2	287	0.02	0.06	1	0.5	0.4		[レバー入りつくね]																				
75	4.0	3.8	0.2	4.0	0.9	3.1	5.5	154	3	6	0.3	0.2	287	0.02	0.06	1	0.5	0.4		レバー入りつくね		2.00個	40.00																	
11	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	2.7	84	13	6	0.1	0.0	4	0.02	0.01	11	0.6	0.2		[しんこあえ]																				
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.1	1	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0		キャベツ			20.50																	
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	2	0.1	0.0		きゅうり			12.30																	
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	83	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.2		たくあん漬			6.56																	
553	19.1	11.6	7.5	13.5	9.0	4.5	87.0	843	289	75	2.0	2.2	491	0.49	0.44	28	4.3	2.1		単純合計	値		575.20																	
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基準	値		573.96																	

献立名	牛乳													はるさめスープ			1年										2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
	ミニトマト													かんそう小魚			人数										1507	2192												
	単価													0.00			0.00										0.00	0.00												0.00
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量																		
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g			単位	g																	
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	0.6	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0	0	[麦ごはん]																				
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	麦ごはん 60g	*	1.00個	0.00																	
251	4.3	0.0	4.3	0.6	0.0	0.6	53.9	0	5	16	0.6	1.0	0	0.29	0.03	0	1.0	0.0	0	麦ごはん 70g	*		160.00																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	麦ごはん 80g	*		0.00																	
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0	[牛乳]																				
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0	牛乳		1.00本	206.00																	
42	1.2	0.4	0.8	0.1	0.1	0.0	9.6	442	23	8	0.2	0.0	123	0.03	0.03	8	1.3	1.1	0	[はるさめスープ]																				
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0	0	にんじん			16.40																	
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	0	3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	0	たまねぎ			16.40																	
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.8	1	11	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	5	0.3	0.0	0	はくさい			24.60																	
20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0	はるさめ			5.74																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0	はねぎ			2.46																	
3	0.3	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	53	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0	中華だし			0.82																	
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	がらスープの素			0.41																	
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	310	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8	0	うすくちしょうゆ			4.92																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	こしょう			0.02																	
97	7.9	5.9	2.0	4.7	2.8	1.9	6.1	354	34	30	1.1	1.6	89	0.07	0.10	4	1.2	0.8	0	[ビビンバ]																				
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	ごま油			0.41																	
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	にんにく			0.25																	
49	5.9	5.9	0.0	2.8	2.8	0.0	0.1	14	1	7	0.4	1.3	1	0.02	0.06	0	0.0	0.0	0	牛もも肉(せん)			28.70																	
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	酒			1.64																	
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	59	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0	にんじん			8.20																	
6	0.8	0.0	0.8	0.3	0.0	0.3	0.5	1	5	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0	0	大豆もやし			20.50																	
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	1	4	6	0.2	0.1	29	0.01	0.02	3	0.2	0.0	0	ほうれんそう			8.20																	
5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	さとう(三温)			1.23																	
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	234	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6	0	しょうゆ			4.10																	
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	みりん			1.64																	
8	0.3	0.0	0.3	0.3	0.0	0.3	1.2	95	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	0	テンメンジャン			3.28																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	コチュジャン			0.25																	
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	でんぶん			0.41																	
10	0.3	0.0	0.3	0.9	0.0	0.9	0.3	0	20	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0	いりごま			1.64																	
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0	0	[ミニトマト]																				
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.7	1	3	3	0.1	0.0	19	0.02	0.01	8	0.3	0.0	0	ミニトマト		2.00個	24.00																	
18	2.6	2.6	0.0	0.2	0.2	0.0	1.4	77	64	9	0.6	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	[かんそう小魚]																				
18	2.6	2.6	0.0	0.2	0.2	0.0	1.4	77	64	9	0.6	0.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0	かんそう小魚 5g		1.00個	5.00																	
553	23.1	15.7	7.4	13.4	10.9	2.5	82.6	958	356	87	2.6	3.8	311	0.49	0.48	22	3.8	2.3	0	単純合計値			547.22																	
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0	0	基準値			573.96																	

献立名	ごはん しそ風味のさっぱりぶた大豆														牛乳 いちご ヨーグルト														いなか汁 ヨーグルト														人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	合計	換算人		
																																											1436			1507			2190								5133	5133.00
																																											単価	0.00		0.00			0.00							0.00	0.00	
エネルギー	たんぱく質	動物性	植物性	脂質	動物性	植物性	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	熱加工	食品名				個付	一人分量																																	
kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g					単位	g																																	
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]																																						
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 60g				*	1.00 個		0.00																															
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	0.6	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70g				*	1.00 個		157.00																															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ごはん 80g				*	1.00 個		0.00																															
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		[牛乳]																																						
138	6.8	6.8	0.0	7.8	7.8	0.0	9.9	84	227	21	0.0	0.8	80	0.08	0.31	2	0.0	0.2		牛乳					1.00 本		206.00																															
50	4.0	1.9	2.1	1.6	0.2	1.4	6.0	319	56	21	0.8	0.3	122	0.04	0.02	4	2.1	0.9		[いなか汁]																																						
8	1.9	1.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	12	1	2	0.2	0.1	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1		厚削節							2.46																															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		だし用こんぶ							0.16																															
6	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	5	5	2	0.0	0.0	118	0.01	0.01	1	0.5	0.0		にんじん							16.40																															
8	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	2.1	0	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0		たまねぎ							24.60																															
5	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	1	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0		ごぼう							8.20																															
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2	7	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0		こんにゃく 1/60							16.40																															
18	1.4	0.0	1.4	1.4	0.0	1.4	0.1	0	30	7	0.3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0		生揚げ							12.30																															
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ							2.46																															
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	155	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		うすくちしょうゆ							2.46																															
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4		しょうゆ							2.46																															
69	4.8	2.7	2.1	2.1	0.7	1.4	8.7	73	18	18	0.4	0.5	60	0.16	0.05	7	2.8	0.5		[しそ風味のさっぱりぶた大豆]																																						
4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油							0.41																															
17	2.6	2.6	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	6	0	3	0.1	0.3	0	0.12	0.03	0	0.0	0.0		ぶたもも肉 (せん)							12.30																															
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	3	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0		だいこん							16.40																															
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	59	0.01	0.00	0	0.2	0.0		にんじん							8.20																															
10	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	1.5	0.0		じゃがいも							16.40																															
13	1.2	0.0	1.2	0.8	0.0	0.8	0.7	0	6	8	0.2	0.2	0	0.01	0.01	0	0.7	0.0		水煮大豆							8.20																															
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0		しめじ							4.10																															
6	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		のりつくだに							4.10																															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		天日塩							0.16																															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		こしょう							0.02																															
10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		みりん							4.10																															
2	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.1	0	5	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いりごま							0.41																															
1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		花かつお							0.16																															
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0		青じそ							0.16																															
12	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.4	0	7	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	25	0.6	0.0		[いちご]																																						
12	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.4	0	7	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	25	0.6	0.0		いちご					2.00 個		40.00																															
68	2.3	2.3	0.0	1.1	1.1	0.0	12.1	31	264	7	2.6	0.2	12	0.02	0.10	0	0.2	0.1		[ヨーグルト]																																						
68	2.3	2.3	0.0	1.1	1.1	0.0	12.1	31	264	7	2.6	0.2	12	0.02	0.10	0	0.2	0.1		ヨーグルト80g					1.00 個		80.00																															
588	22.5	13.7	8.8	13.2	9.8	3.4	94.6	507	575	88	4.5	2.8	274	0.62	0.52	38	6.0	1.7		単純合計値							646.02																															
650	26.8	13.4	13.4	18.1			0.0	787	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0		基準値							573.96																															

