

献立名	ごはん れんこんハンバーグ														牛乳 やさい炒め														のっぺい汁 お米のみかんババロア																								
人 数		1750				1850				2500														6100		6100.00																											
単 価		0.00				0.00				0.00														0.00		0.00																											
行 事 等																																																					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	動物性 g	植物性 g	脂質 g	動物性 g	植物性 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 総量 g	食塩 相当量 g	熱加工	食品名	個付	一人分量																															
																						単位	g																														
251 0	4.2 0.0	0.0 0.0	4.2 0.0	0.6 0.0	0.0 0.0	0.6 0.0	54.5 0.0	0 0	3 0	16 0	0.6 0.0	0.9 0.0	0 0	0.31 0.00	0.03 0.00	0 0	0.3 0.0	0.0 0.0		[ごはん] ごはん 60 g	***	1.00 個	0.00																														
251 0	4.2 0.0	0.0 0.0	4.2 0.0	0.6 0.0	0.0 0.0	0.6 0.0	54.5 0.0	0 0	3 0	16 0	0.6 0.0	0.9 0.0	0 0	0.31 0.00	0.03 0.00	0 0	0.3 0.0	0.0 0.0		ごはん 70 g			157.00																														
																				ごはん 80 g			0.00																														
138 138	6.8 6.8	6.8 6.8	0.0 0.0	7.8 7.8	7.8 7.8	0.0 0.0	9.9 9.9	84 84	227 227	21 21	0.0 0.0	0.8 0.8	80 80	0.08 0.08	0.31 0.31	2 2	0.0 0.0	0.2 0.2		[牛乳] 牛乳		1.00 本	206.00																														
49 8	3.3 1.9	1.9 1.9	1.4 0.0	1.5 0.2	0.2 0.2	1.3 0.0	6.8 0.0	324 12	32 1	21 2	0.4 0.2	0.2 0.1	124 1	0.04 0.01	0.03 0.01	5 0	2.5 0.0	0.9 0.1		[のっぺい汁] 厚削節			2.46																														
0 6	0.0 0.1	0.0 0.0	0.0 0.1	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.1 1.5	4 5	1 5	1 2	0.0 0.0	0.0 0.0	0 118	0.00 0.01	0.00 0.01	0 1	0.1 0.5	0.0 0.0		だし用こんぶ			0.16																														
4 7	0.1 0.2	0.0 0.0	0.1 0.2	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	1.0 1.9	5 2	6 6	2 7	0.0 0.1	0.0 0.1	0 0	0.00 0.01	0.00 0.00	3 0	0.3 0.7	0.0 0.0		にんじん			16.40																														
15 1	0.5 0.0	0.0 0.0	0.5 0.0	1.3 0.0	0.0 0.0	1.3 0.0	0.4 0.3	0 1	3 5	3 0	0.1 0.0	0.0 0.0	0 0	0.01 0.00	0.00 0.00	0 0	0.3 0.3	0.0 0.0		だいこん			24.60																														
1 1	0.0 0.1	0.0 0.0	0.0 0.1	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.3 0.3	0 0	0 3	0 1	0.0 0.0	0.0 0.0	0 5	0.00 0.00	0.01 0.00	0 1	0.2 0.1	0.0 0.0		ごぼう			12.30																														
1 1	0.1 0.1	0.0 0.0	0.1 0.1	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.3 0.1	0 155	3 1	1 1	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.3 0.0	0.0 0.4		冷凍油揚げ			4.10																														
1 2	0.1 0.2	0.0 0.0	0.1 0.2	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.1 0.2	155 140	1 1	1 2	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.4 0.4	0.0 0.4		こんにゃく 1 / 6 0			12.30																														
2 3	0.2 0.0	0.0 0.0	0.2 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.2 0.7	140 0	1 0	2 0	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.4 0.0	0.4 0.0		干しいたけ			0.41																														
1 1	0.1 0.1	0.0 0.0	0.1 0.1	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.3 0.1	0 155	3 1	1 1	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.3 0.0	0.0 0.4		はねぎ			4.10																														
1 2	0.1 0.2	0.0 0.0	0.1 0.2	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.1 0.2	155 140	1 1	1 2	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.4 0.4	0.0 0.4		うすくちしょうゆ			2.46																														
2 3	0.2 0.0	0.0 0.0	0.2 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.2 0.7	140 0	1 0	2 0	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.4 0.0	0.4 0.0		しょうゆ			2.46																														
94 94	6.8 6.8	6.1 6.1	0.7 0.7	4.9 4.9	1.9 1.9	3.0 3.0	5.2 5.2	64 64	7 7	11 11	0.6 0.6	1.0 1.0	4 4	0.19 0.19	0.07 0.07	10 10	0.6 0.6	0.2 0.2		[れんこんハンバーグ] れんこんハンバーグ 50 g		1.00 個	50.00																														
10 4	0.5 0.0	0.0 0.0	0.5 0.0	0.4 0.4	0.0 0.0	0.4 0.4	1.3 0.0	41 0	5 0	3 0	0.1 0.0	0.1 0.0	31 0	0.01 0.00	0.01 0.00	2 0	0.6 0.0	0.1 0.0		[やさい炒め] 米油			0.41																														
4 4	0.5 0.0	0.0 0.0	0.5 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.7 0.4	1 1	3 1	2 0	0.1 0.0	0.1 0.0	0 30	0.01 0.00	0.01 0.00	2 0	0.4 0.1	0.0 0.0		もやし			28.70																														
1 1	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.0 0.0	0.4 0.1	1 0	1 1	0 1	0.0 0.0	0.0 0.0	30 1	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.1 0.1	0.0 0.0		にんじん.			4.10																														
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	0.1 0.0	0 16	0 0	0 0	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.0 0.0	0.0 0.0		さやいんげん			2.46																														
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 23	0 0	0 0	0.0 0.0	0.0 0.0	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	0.0 0.1	0.0 0.0		和風だし			0.16																														
53 53	0.2 0.2	0.0 0.0	0.2 0.2	2.2 2.2	2.2 2.2	0.0 0.0	9.3 9.3	10 10	12 12	2 2	1.4 1.4	0.0 0.0	2 2	0.00 0.00	0.00 0.00	32 32	0.0 0.0	0.0 0.0		[お米のみかんババロア] お米のみかんババロア		1.00 個	40.00																														
595	21.8	14.8	7.0	17.4	12.1	5.3	87.0	523	286	74	3.1	3.0	241	0.63	0.45	51	4.0	1.4	単 純 合 計 値			571.83																															
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																															

