

献立名	牛乳 五目きんぴら															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	
	ごはん 779																	1348		2044								4171	4171.00
	とりのてり焼き キャベツの塩こんぶあえ															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	食物繊維総量	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	*		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	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	206.00						
85	4.1	2.6	1.5	1.6	0.8	0.8	15.2	480	55	31	0.8	0.4	152	0.04	0.06	2	3.7	1.2		[五目きんぴら]									
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		米油			0.82						
21	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	5.7	7	17	20	0.3	0.3	0	0.02	0.01	1	2.1	0.0		ごぼう(せん)			36.90						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	3	12	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0		突こんにやく			28.70						
7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	148	0.01	0.01	1	0.6	0.0		にんじん			20.50						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		たけのこ			8.20						
28	2.6	2.6	0.0	0.8	0.8	0.0	2.8	150	12	3	0.2	0.1	0	0.01	0.02	0	0.0	0.4		揚げはん			20.50						
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0	5	2	0.1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.2	0.0		さやいんげん			8.20						
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						
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						
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		しょうゆ			4.10						
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						
53	9.5	9.3	0.2	0.8	0.8	0.0	2.0	197	3	13	0.1	0.3	4	0.04	0.04	1	0.0	0.5		[とりのてり焼き]									
42	9.3	9.3	0.0	0.8	0.8	0.0	0.0	18	2	12	0.1	0.3	4	0.04	0.04	1	0.0	0.0		とりむね肉 40g		1.00	40.00						
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						
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		食塩			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						
3	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		さとう(三温)			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	117	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3		しょうゆ			2.05						
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぷん			0.25						
9	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	2.3	88	18	7	0.2	0.0	6	0.01	0.01	12	0.8	0.2		[キャベツの塩こんぶあえ]									
5	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3	1	11	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	10	0.4	0.0		キャベツ			24.60						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	4	2	0.0	0.0	5	0.00	0.00	2	0.2	0.0		きゅうり			16.40						
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	87	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2		塩こんぶ			1.23						
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		しょうが			0.41						
536	25.3	18.7	6.6	10.8	9.4	1.4	83.9	849	306	88	1.7	2.4	242	0.48	0.45	17	4.8	2.1		単純合計			585.06						
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			573.96						

献立名	赤はん			牛乳			ゆばのすいもの			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																
	チキンハムカツ			ボイルキャベツ			パックソース			人数	1272	1348	2074									4694	4694.00			
	お祝いいちごゼリー									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	食物繊維総量	食塩相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量	単位	g		
261	4.9	0.0	4.9	0.8	0.0	0.8	55.7	273	5	22	0.5	1.1	0	0.20	0.02	0	1.1	0.6		[赤はん]						
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		赤はん 60g	*		0.00			
261	4.9	0.0	4.9	0.8	0.0	0.8	55.7	273	5	22	0.5	1.1	0	0.20	0.02	0	1.1	0.6		赤はん 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		赤はん 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		
58	6.0	2.4	3.6	2.0	0.2	1.8	5.0	372	37	46	0.9	0.5	63	0.07	0.05	3	1.2	1.0		[ゆばのすいもの]						
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			
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			
9	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.4	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0		たまねぎ			28.70			
4	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	41	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		かまぼこ			4.10			
15	1.4	0.0	1.4	0.9	0.0	0.9	0.3	2	18	27	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			20.50			
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0		えのきたけ			4.10			
15	1.4	0.0	1.4	0.9	0.0	0.9	0.3	0	7	7	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0		ゆば			8.20			
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0		みつば			2.46			
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		うすくちしょうゆ			4.92			
142	3.5	3.0	0.5	10.4	2.2	8.2	8.2	160	4	6	2.2	0.2	8	0.02	0.02	0	0.2	0.4		[チキンハムカツ]						
69	3.5	3.0	0.5	2.2	2.2	0.0	8.2	160	4	6	2.2	0.2	8	0.02	0.02	0	0.2	0.4		チキンハムカツ 40g		1.00	個	40.00		
73	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	8.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			8.20			
8	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	2.1	3	15	5	0.1	0.1	31	0.01	0.01	13	0.7	0.0		[ボイルキャベツ]						
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			
7	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	1.7	2	14	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	13	0.6	0.0		キャベツ			32.80			
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	75	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		[パックソース]						
4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	75	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		パックソース			3.28			
36	0.1	0.0	0.1	0.8	0.0	0.8	7.4	12	36	1	1.3	0.0	0	0.00	0.00	37	0.2	0.0		[お祝いいちごゼリー]						
36	0.1	0.0	0.1	0.8	0.0	0.8	7.4	12	36	1	1.3	0.0	0	0.00	0.00	37	0.2	0.0		お祝いいちごゼリー		1.00	個	35.00		
647	21.7	12.2	9.5	21.9	10.2	11.7	89.3	979	326	102	5.1	2.7	182	0.38	0.41	55	3.4	2.4		単純合計			570.18			
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			573.96			

献立名	牛乳		春キャベツのスープ		栄養成分													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
	ミートボールのトマト煮		フルーツカクテル															人数		1348		2075												4695	4695.00	
	単価		0.00															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	食物繊維総量	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	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	g			単位	g												
252	7.9	1.6	6.3	4.5	0.0	4.5	42.8	337	60	23	0.5	0.8	0	0	0.11	0.11	0	1.2	0.9			[ミルクロールパン]														
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			ミルクロールパン 40g	*	1.00	個	0.00										
252	7.9	1.6	6.3	4.5	0.0	4.5	42.8	337	60	23	0.5	0.8	0	0	0.11	0.11	0	1.2	0.9			ミルクロールパン 50g	*			86.00										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			ミルクロールパン 60g	*			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										
63	4.6	3.0	1.6	1.6	0.7	0.9	8.0	386	21	16	0.3	0.3	62	0.16	0.06	19	2.8	0.9				[春キャベツのスープ]														
7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0				米油				0.82										
22	2.6	2.6	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0	55	1	3	0.1	0.2	0	0.11	0.02	0	0.0	0.1				ベーコン				12.30										
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										
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				たまねぎ				16.40										
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0				エリンギ				4.10										
12	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	3.5	0	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	1.8	0.0				じゃがいも				20.50										
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										
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0				パセリ				0.25										
1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0				チキンブイヨン(洋風)				4.10										
3	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	41	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1				洋風だし				0.82										
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	284	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7				うすくちしょうゆ				4.51										
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										
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				ローリエ				0.02										
42	2.5	2.5	0.0	1.8	1.8	0.0	4.7	98	63	7	0.9	0.2	5	0.02	0.02	1	1.3	0.2				[ミートボールのトマト煮]														
42	2.5	2.5	0.0	1.8	1.8	0.0	4.7	98	63	7	0.9	0.2	5	0.02	0.02	1	1.3	0.2				ミートボールのトマト煮15g		2.00	個	30.00										
57	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	15.0	5	28	2	0.4	0.0	0	0.01	0.10	21	1.0	0.0				[フルーツカクテル]														
17	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	20	0.1	0.0				りんごレトルト				20.50										
16	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	4.2	0	1	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.1	0.0				パイナップルレトルト				20.50										
24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	5	26	0	0.3	0.0	0	0.00	0.10	0	0.8	0.0				カクテルゼリー				24.60										
552	22.0	13.9	8.1	15.7	10.3	5.4	80.4	910	399	69	2.1	2.1	147	0.38	0.60	43	6.3	2.2				単純合計				488.34										
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				573.96										

献立名	麦ごはん			牛乳			沢煮わん			行事等										合計	換算人				
	和風コロッケ			ツナそぼろ丼																					
	人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	特1	特2	特3	職員	他	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	4694	4694.00	
単価	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	食物繊維総量	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		[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		麦ごはん 60g	*		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		麦ごはん 70g	*	1.00 個	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		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		[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		
56	6.0	4.5	1.5	2.2	0.9	1.3	4.4	341	25	17	0.5	0.4	95	0.15	0.07	4	1.9	0.9		[沢煮わん]					
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	0.0	0.0		だし用こんぶ			0.16		
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		
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	3	3	1	0.0	0.0	89	0.01	0.01	1	0.3	0.0		にんじん			12.30		
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		たけのこ			8.20		
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	1	2	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		ごぼう(せん)			4.10		
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0		突こんにゃく			8.20		
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0		干しいたけ			0.41		
3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0		だいこん			20.50		
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		
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	3	1	0.0	0.0	5	0.00	0.00	1	0.1	0.0		はねぎ			4.10		
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		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		こしょう			0.02		
160	1.9	0.0	1.9	11.0	0.0	11.0	13.7	115	7	10	0.3	0.2	17	0.04	0.01	8	1.1	0.3		[和風コロッケ]					
73	1.9	0.0	1.9	1.2	0.0	1.2	13.7	115	7	10	0.3	0.2	17	0.04	0.01	8	1.1	0.3		和風コロッケ 50g		1.00 個	50.00		
87	0.0	0.0	0.0	9.8	0.0	9.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			9.84		
46	4.8	3.7	1.1	0.7	0.2	0.5	5.7	201	5	14	0.4	0.3	2	0.04	0.03	1	0.8	0.6		[ツナそぼろ丼]					
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		
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		
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		
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		おろししょうが			0.41		
18	3.7	3.7	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2	61	1	6	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0	0.2		まぐろ水煮			20.50		
11	0.4	0.0	0.4	0.2	0.0	0.2	2.4	0	0	3	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.6	0.0		コーン			12.30		
5	0.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.3	0.4	0	3	3	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0.0		むきえだ豆			4.10		
651	23.8	15.0	8.8	22.3	8.9	13.4	87.6	741	269	78	1.8	2.7	194	0.60	0.45	15	4.8	2.0		単純合計			550.66		
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			573.96		

