

献立名	牛乳										米粉のコーンクリームスープ										かんそう小魚										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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	ミルクロールパン										ボロニアソーセージ										フルーツカクテル																				人 数										1700																				1800																				2600																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

献立名	ごはん ささみ青じそ梅肉フライ 牛乳 きゅうりの塩こんぶあえ いなか汁													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						
														人 数	1700		1800		2600							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	ビ ^タ ミ ^ン B2	ビ ^タ ミ ^ン C	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										
														mg	mg	mg	mg	mg	mg			単位	g									
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	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	1.1	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	*		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									
39	3.8	2.9	0.9	0.3	0.2	0.1	6.7	406	32	20	0.4	0.3	124	0.04	0.03	5	2.3	1.1		[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									
7	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.9	2	6	7	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.7	0.0		ごぼう			12.30									
4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	5	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0		だいこん			28.70									
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		干ししいたけ			0.41									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1	5	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0		こんにゃく 1/60			12.30									
8	1.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.8	82	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2		かまぼこ			8.20									
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									
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									
176	8.7	6.6	2.1	11.0	0.5	10.5	10.2	166	7	16	0.3	0.3	5	0.05	0.00	1	0.6	0.4		[ささみ青じそ梅肉フライ]												
89	8.7	6.6	2.1	1.2	0.5	0.7	10.2	166	7	16	0.3	0.3	5	0.05	0.00	1	0.6	0.4		ささみ青じそ梅肉フライ50		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									
7	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.9	88	14	6	0.1	0.0	6	0.01	0.00	9	0.7	0.2		[きゅうりの塩こんぶあえ]												
3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	1	7	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	7	0.3	0.0		キャベツ			16.40									
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									
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			0.16									
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									
611	24.1	16.3	7.8	19.7	8.5	11.2	83.2	744	283	79	1.9	2.3	215	0.49	0.37	17	3.9	1.9		単 純 合 計 値			546.98									
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　　すまし汁													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						
	いかメンチカツ　　ひじきと大豆の煮付け													人数	1700		1800		2600							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	ビタミン B2	ビタミン C	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										
														mg	mg	mg	mg	mg	単位			g										
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	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	1.1	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	*		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								
53	5.5	2.9	2.6	1.3	0.2	1.1	5.7	413	38	43	0.6	0.2	95	0.06	0.05	4	1.4	1.1			[すまし汁]											
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								
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								
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								
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								
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								
8	1.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.8	82	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			かまぼこ			8.20								
18	1.6	0.0	1.6	1.0	0.0	1.0	0.4	2	21	32	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0			とうふ			24.60								
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								
161	4.4	4.4	0.0	12.0	2.2	9.8	9.6	185	155	19	0.6	0.2	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5			[いかメンチカツ]											
74	4.4	4.4	0.0	2.2	2.2	0.0	9.6	185	155	19	0.6	0.2	0	0.01	0.01	0	0.6	0.5			いかメンチカツ 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								
56	2.8	0.0	2.8	2.9	0.0	2.9	5.4	205	29	26	0.5	0.2	34	0.04	0.02	4	2.2	0.6			[ひじきと大豆の煮付け]											
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								
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								
5	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	2	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	4	0.2	0.0			れんこん (いちょう)			8.20								
2	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	22	12	8	0.1	0.0	4	0.00	0.01	0	0.6	0.1			ひじき			1.23								
20	1.8	0.0	1.8	1.2	0.0	1.2	1.0	0	10	12	0.3	0.2	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0			水煮大豆			12.30								
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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	40	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1			和風だし			0.41								
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								
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			さとう (三温)			1.23								
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								
659	23.7	14.1	9.6	24.6	10.2	14.4	85.1	887	452	125	2.8	2.3	209	0.50	0.42	10	4.5	2.4			単 純 合 計 値			551.74								
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								

豊川市南部学校給食センター

献立名	ごはん 牛乳 さといものみそ汁 うさぎ型ハンバーグの青じそソースかけ キャベツ炒め 月見ゼリー													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				
														人 数	1700		1800		2600							6100	6100.00				
														単 価	0.00		0.00		0.00							0.00	0.00				
														行 事 等																	
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	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		[ごはん]	***	1.00 個									
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 60 g			0.00								
251	4.2	0.0	4.2	0.6	0.0	0.6	54.5	0	3	16	1.1	0.9	0	0.31	0.03	0	0.3	0.0		ごはん 70 g			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 80 g			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]	1.00 本	206.00									
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											
54	4.2	2.2	2.0	0.9	0.2	0.7	8.5	434	28	21	1.0	0.3	93	0.04	0.04	7	2.1	1.1		[さといものみそ汁]	1.00 個	40.00									
10	2.2	2.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	14	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	0	0.0	0.1		厚削節			2.87								
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.7	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	1	0.5	0.0		さといも			20.50								
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								
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								
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								
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								
10	0.8	0.0	0.8	0.5	0.0	0.5	0.7	212	7	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.5		赤みそ			4.92								
7	0.5	0.0	0.5	0.2	0.0	0.2	0.9	201	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5		白みそ			4.10								
87	4.8	3.3	1.5	4.2	4.2	0.0	7.0	171	126	14	5.4	0.4	7	0.05	0.04	1	1.2	0.4		[うさぎ型ハンバーグの青じそソースかけ]	1.00 個	40.00									
78	4.7	3.3	1.4	4.2	4.2	0.0	5.6	84	126	13	5.4	0.4	6	0.05	0.04	1	1.2	0.2		うさぎ型ハンバーグ 40g			40.00								
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			0.08								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	40	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1		和風だし			0.41								
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								
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		でんぶん			0.25								
12	0.4	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	2.2	81	15	5	0.1	0.1	31	0.01	0.01	13	0.7	0.2		[キャベツ炒め]	1.00 個	28.00									
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								
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								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	16	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		和風だし			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								
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										
29	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	7.3	7	29	1	0.7	0.0	0	0.00	0.00	20	0.8	0.0		[月見ゼリー]	1.00 個	28.00									
29	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	7.3	7	29	1	0.7	0.0	0	0.00	0.00	20	0.8	0.0		月見ゼリー											
571	20.4	12.3	8.1	14.3	12.2	2.1	89.4	777	428	78	8.3	2.5	211	0.49	0.43	43	5.1	1.9	単	純 合 計 値		565.74									
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	わかめごはん あじフライ 牛乳 ボイルキャベツ ふ玉汁 パックソース													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				
														人 数	1700	1800		2600							6100	6100.00				
														単 価	0.00		0.00								0.00	0.00				
														行 事 等																
エネルギー kcal	たんばく質	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 μgRE	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								
														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	1.1	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 60 g	*		0.00							
254	4.4	0.0	4.4	0.6	0.0	0.6	55.2	433	10	18	1.1	1.0	2	0.31	0.03	0	0.6	1.1		わかめごはん 70 g	*	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 80 g	*		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							
52	4.8	1.9	2.9	1.2	0.2	1.0	6.1	332	36	43	0.7	0.3	93	0.06	0.05	4	1.4	0.9		[ふ玉汁]										
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		厚削筋			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							
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							
11	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.8	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0		たまねぎ			32.80							
18	1.6	0.0	1.6	1.0	0.0	1.0	0.4	2	21	32	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.1	0.0		とうふ			24.60							
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							
6	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.9	0	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		白玉ふ			1.64							
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							
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							
143	6.8	6.8	0.0	10.0	1.8	8.2	6.1	190	22	13	0.3	0.4	2	0.05	0.04	0	0.3	0.5		[あじフライ]										
70	6.8	6.8	0.0	1.8	1.8	0.0	6.1	190	22	13	0.3	0.4	2	0.05	0.04	0	0.3	0.5		あじフライ 40 g		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							
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		[ボイルキャベツ]										
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							
598	23.2	15.5	7.7	19.7	9.8	9.9	80.0	1116	311	101	2.3	2.6	178	0.51	0.44	19	2.9	2.9		単 純 合 計 値			537.72							
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							

