

献立名	牛乳 海そうサラダ じゃがいものインド煮 たまねぎドレッシング													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	1400		1500		2200							5100	5100.00					
														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								
122	8.6	6.2	2.4	2.8	1.7	1.1	18.6	335	23	29	0.8	0.9	150	0.35	0.11	19	6.1	0.8			[じゃがいものインド煮]											
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								
40	6.2	6.2	0.0	1.7	1.7	0.0	0.1	14	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06	0	0.0	0.0			ぶたもも肉			28.70								
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								
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								
16	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	4.1	1	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.7	0.0			たまねぎ			49.20								
29	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	8.5	0	2	9	0.2	0.1	0	0.04	0.01	14	4.4	0.0			じゃがいも（皮むき）			49.20								
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0			エリンギ			4.10								
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								
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								
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								
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								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0			カレー粉			0.33								
64	2.8	2.4	0.4	1.5	1.5	0.0	5.9	228	24	9	0.0	0.1	17	0.01	0.02	1	0.8	0.6			[うの花はんぺん]											
64	2.8	2.4	0.4	1.5	1.5	0.0	5.9	228	24	9	0.0	0.1	17	0.01	0.02	1	0.8	0.6			うの花はんぺん		2.00 個	40.00								
7	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.1	15	15	7	0.1	0.0	33	0.01	0.01	9	1.0	0.0			[海そうサラダ]											
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								
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								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0			きゅうり			4.10								
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	7	4	3	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0			ひじき			0.41								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	6	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0			こんにゃく寒天			0.41								
9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.8	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			[たまねぎドレッシング]											
9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.8	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2			たまねぎドレッシング			4.10								
591	22.7	15.4	7.3	13.3	11.0	2.3	91.8	711	292	82	2.0	2.7	280	0.76	0.48	31	8.2	1.8			単 純 合 計 値			602.59								
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	ごはん													牛乳													すまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	和風コロッケ													くり入りそばろ井																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	人 数													1400													1500													2200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
単 価													0.00													0.00													0.00										5100					5100.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
行 事 等																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー kcal	たんばく質 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

献立名	牛乳 フルーツミックス													米粉のホワイトシチュー													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	1400		1500		2200							5100	5100.00															
																											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	食塩 相当量	熱加工	食品名	個 付	一人分量																																	
														mg	mg	mg	g	g	g			g	g							単位	g																								
282	7.6	1.3	6.3	8.2	0.0	8.2	42.1	352	49	22	0.5	0.8	1	0.11	0.09	0	1.2	0.9		[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	0.00	0.00	0	0.0	0.0		ロールパン 40g	*																																		
282	7.6	1.3	6.3	8.2	0.0	8.2	42.1	352	49	22	0.5	0.8	1	0.11	0.09	0	1.2	0.9		ロールパン 50g	*	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		ロールパン 60g	*																																		
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																																
123	6.6	4.3	2.3	4.4	1.0	3.4	15.7	287	27	20	0.5	0.7	92	0.08	0.12	12	3.3	0.7		[米粉のホワイトシチュー]																																			
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																																			
23	3.9	3.9	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	14	1	5	0.1	0.4	3	0.02	0.04	1	0.0	0.0		とりもも肉																																			
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		白ぶどう酒																																			
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																																			
14	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	3.4	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0		たまねぎ																																			
15	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.0	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0		じゃがいも																																			
1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	23	1	0	0.0	0.1	0	0.00	0.02	0	0.2	0.1		マッシュルーム																																			
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																																			
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）																																			
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	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																																			
8	0.7	0.0	0.7	0.4	0.0	0.4	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		豆乳																																			
46	0.3	0.0	0.3	2.2	0.0	2.2	6.1	202	12	0	0.1	0.0	0	0.01	0.04	0	0.0	0.5		米粉のホワイトルウ																																			
66	2.9	2.5	0.4	5.1	4.6	0.5	1.9	161	15	8	0.8	0.5	3	0.11	0.04	13	0.6	0.4		[ウインナーソーテー]																																			
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																																			
55	2.5	2.5	0.0	4.6	4.6	0.0	0.2	97	1	3	0.7	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0	0.2		カットウインナー																																			
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																																			
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	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	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		パセリ																																			
59	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	15.4	12	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	21	0.3	0.0		[フルーツミックス]																																			
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		パインレトルト																																			
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																																			
26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.1	12	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		いちごゼリー（冷凍ダイス）																																			
668	24.1	14.9	9.2	25.5	13.4	12.1	85.0	896	321	73	1.9	2.8	176	0.39	0.56	48	5.4	2.2		単 純 合 計 値																																			
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																																			

献立名	白玉うどん 大学いも 牛乳 青菜あえ きつねうどん													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	1400		1500		2200							5100	5100.00					
														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	食塩 相当量	熱加工	食品名	個付	一人分量										
														mg	mg	mg	g	g	g			単位	g									
256	6.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	52.8	252	12	12	0.4	0.4	0	0.06	0.02	0	1.8	0.6		[白玉うどん]												
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		白玉うどん 180 g	*		0.00									
256	6.0	0.0	6.0	1.0	0.0	1.0	52.8	252	12	12	0.4	0.4	0	0.06	0.02	0	1.8	0.6		白玉うどん 200 g	*	1.00 個	200.00									
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		白玉うどん 220 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									
90	9.2	6.7	2.5	3.3	0.5	2.8	6.4	504	42	29	0.7	0.5	91	0.05	0.05	4	1.1	1.3		[きつねうどん]												
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									
17	3.8	3.8	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	7	1	5	0.0	0.1	1	0.02	0.02	0	0.0	0.0		とりむね肉			16.40									
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									
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									
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									
32	1.5	0.0	1.5	2.7	0.0	2.7	0.2	1	25	11	0.3	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		油揚げ			8.20									
1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0		根深ねぎ			4.10									
3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	187	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5		しょうゆ			3.28									
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	207	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5		うすくちしょうゆ			3.28									
2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぶん			0.66									
118	0.7	0.0	0.7	4.5	0.0	4.5	19.8	52	21	13	0.2	0.1	1	0.05	0.02	12	1.0	0.1		[大学いも]												
52	0.5	0.0	0.5	0.1	0.0	0.1	13.1	5	15	10	0.2	0.1	1	0.05	0.02	12	0.9	0.0		さつまいも (乱)			41.00									
36	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	4.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		なたね油			4.10									
3	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.3	0.1	0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0		黒ごま			0.49									
22	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		さとう (三温)			5.74									
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									
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									
9	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.1	2.1	114	17	6	0.1	0.1	4	0.01	0.01	14	0.7	0.3		[青菜あえ]												
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									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.0		きゅうり			4.10									
1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	112	2	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.3		なめしの素			0.66									
611	23.1	13.5	9.6	16.7	8.3	8.4	91.0	1006	319	81	1.4	1.9	176	0.25	0.41	32	4.6	2.5	単	純 合 計 値			590.83									
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									

献立名														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 かつおのおかか煮													人 数	1400		1500		2200							5100	5100.00				
	牛乳 きゅうりあえ													単 価	0.00		0.00		0.00							0.00	0.00				
	かきたま汁 黒とう大豆													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 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	*	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 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								
76	6.8	4.4	2.4	3.3	2.3	1.0	5.0	359	41	43	1.1	0.5	107	0.08	0.13	2	1.1	1.0		[かきたま汁]											
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								
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								
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								
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								
2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0	1	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.3	0.0		えのきたけ			6.56								
31	2.5	2.5	0.0	2.1	2.1	0.0	0.1	29	10	2	0.4	0.3	43	0.01	0.09	0	0.0	0.1		液卵			20.50								
0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0		青じそ			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		うすくちしょうゆ			4.92								
3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		でんぶん			0.82								
84	8.6	8.4	0.2	3.5	1.2	2.3	4.3	244	24	14	1.2	0.4	9	0.01	0.11	0	0.2	0.6		[かつおのおかか煮]											
84	8.6	8.4	0.2	3.5	1.2	2.3	4.3	244	24	14	1.2	0.4	9	0.01	0.11	0	0.2	0.6		かつおのおかか煮 40 g		1.00 個	40.00								
9	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	2.2	132	13	6	0.1	0.0	8	0.01	0.00	10	0.7	0.3		[きゅうりあえ]											
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	0.1	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								
4	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.9	131	3	2	0.1	0.0	4	0.00	0.00	1	0.3	0.3		きゅうり漬			8.20								
33	2.3	0.0	2.3	1.3	0.0	1.3	3.8	1	14	15	0.6	0.3	0	0.01	0.02	0	1.2	0.0		[黒とう大豆]											
33	2.3	0.0	2.3	1.3	0.0	1.3	3.8	1	14	15	0.6	0.3	0	0.01	0.02	0	1.2	0.0		黒とう大豆		1.00 個	8.00								
591	29.3	19.6	9.7	16.5	11.3	5.2	79.7	820	322	115	4.1	2.9	204	0.50	0.60	14	3.5	2.1		単 純 合 計 値			541.13								
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								

