

令和4年8月分（2022年）

実施日	献立名	食品名 g							栄養価	食品名 g	栄養価	実施日	献立名	食品名 g							栄養価	食品名 g	栄養価																			
		精白米	豚肉	玉ねぎ	にんじん	トマト	なたね油	さとう						塩	こしょう	赤味噌	澱粉	キャベツ	にんじん	柑橘ドレッシング				1袋	黄	緑	緑	緑	緑	黄	黄	緑	緑	黄	黄	黄						
26日 (金)	トマトとぶたにくの ビタミンどん ぎゅうにゅう サラダ かんきつドレッシング	精白米	75	黄	赤味噌	1	赤	澱粉	0.5	黄	30日 (火)	パーカーパン ぎゅうにゅう とうがんのスープ こめこしろみぎかな フライ キャベツソテー	パーカーパン	1こ	黄	米粉白身魚フライ(冷)	1枚	赤	とうがん	30	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	チンゲンサイ	15	緑	キャベツ	35	緑	にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄	塩	0.1	黄	こしょう	0.01	黄
		豚肉	35	赤	にんじん	7	緑	玉ねぎ	30	緑			こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	澱粉	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	120	黄												
		玉ねぎ	50	緑	柑橘ドレッシング	1袋	黄	エネルギー	kcal	530			たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8				
		にんじん	20	緑	にんにく	0.5	黄	ミックスゼリー	60	黄			エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9	
		トマト	30	赤	ローリエ	0.02	緑	ポークピジョン	8	黄			エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8	
		玉ねぎ	50	緑	ポークピジョン	8	黄	トマトケチャップ	6	黄			エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9	
		にんじん	20	緑	ウスターソース	3	黄	こいくちしょうゆ	3	黄			エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8	
		トマト	30	赤	りんご果汁	5	緑	水	20	黄			エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9	
		玉ねぎ	50	緑	水	50~60	黄	ミックスゼリー(缶)	60	黄			エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8	
		にんじん	20	緑	黄桃	7	黄	黄桃(缶)	20	黄			エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9	
トマト	30	赤	和梨	7	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
玉ねぎ	50	緑	みかん	7	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
トマト	30	赤	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム	68	鉄	1.4	亜鉛	3	ビタミン	AμgRE	190	B1 mg	0.66	B2 mg	0.68	C mg	34	繊維	g	3.8					
玉ねぎ	50	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	640	たんぱく質	21.4	脂質	13.1	食塩相当量	1.8	カルシウム	264	マグネシウム	73	鉄	1.6	亜鉛	3.3	ビタミン	AμgRE	202	B1 mg	0.52	B2 mg	0.42	C mg	47	繊維	g	5.9					
にんじん	20	緑	黄桃(缶)	20	黄	黄桃(缶)	20	黄	エネルギー	kcal	530	たんぱく質	20.5	脂質	13.6	食塩相当量	1.8	カルシウム	269	マグネシウム																						