

献立日付 2013年12月09日(月)

コメント コロケとチキンリブの油の量は吸油率で出しています。

| 食品コード | 料理名/食品名 | 使用量 g | 摂取量 g | エネルギーKJ kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール当量 μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g | |
|-----------------------|--------------------|----------|----------|-----------------|------------|---------|-----------|-------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|-----|
| ***** 夕食 ***** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ◇料理 クラムチャウダー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6214 | にんじん 根 皮むき 生 | 22.22 | 20 | | 7 | 0.1 | 0 | 1.8 | 5 | 0 | 136 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.5 | 0 |
| 6233 | はくさい 結球葉 生 | 35.11 | 33 | | 5 | 0.3 | 0 | 1.1 | 14 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.4 | 0 |
| 6153 | たまねぎ りん茎 生 | 21.28 | 20 | | 7 | 0.2 | 0 | 1.8 | 4 | 0 Tr | 0 | 0.01 | 0 | 2 | 0.3 | 0 |
| 11183 | ぶた ベーコン | 6.7 | 6.7 | | 27 | 0.9 | 2.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.03 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 |
| 10283 | あさり 缶詰 水煮 | 10 | 10 | | 11 | 2 | 0.2 | 0.2 | 11 | 3.8 | 1 Tr | | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 |
| 14006 | 植物油脂類 調合油 | 1.7 | 1.7 | | 16 | 0 | 1.7 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 99999 | 水 | 133 | 133 | | | | | | | | | | | | | |
| 1015 | 小麦粉 薄力粉 1等 | 13 | 13 | | 48 | 1 | 0.2 | 9.9 | 3 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.3 | 0 |
| 13003 | 普通牛乳 | 83 | 83 | | 56 | 2.7 | 3.2 | 4 | 91 Tr | | 32 | 0.03 | 0.12 | 1 | 0 | 0.1 |
| 14017 | バター類 有塩バター | 6.7 | 6.7 | | 50 | 0 | 5.4 | 0 | 1 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 17027 | 固形コンソメ | 1.7 | 1.7 | | 4 | 0.1 | 0.1 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 |
| 17012 | 食塩 | 0.2 | 0.2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 17065 | こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 料理合計 | | 334.63 | 329.02 | | 231 | 7.4 | 13.5 | 19.4 | 131 | 4.1 | 205 | 0.11 | 0.17 | 12 | 1.6 | 1.4 |
| ◇料理 クリスマスツリーのサンドウィッチ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1026 | 食パン 市販品 | 83 | 83 | | 219 | 7.7 | 3.7 | 38.8 | 24 | 0.5 Tr | | 0.06 | 0.03 | 0 | 1.9 | 1.1 |
| 14017 | バター類 有塩バター | 3.3 | 3.3 | | 25 | 0 | 2.7 | 0 | 0 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 6247 | 赤ピーマン 果実 生 | 3.67 | 3.3 | | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6 | 0.1 | 0 |
| 6249 | 黄ピーマン 果実 生 | 3.67 | 3.3 | | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 6239 | パセリ 葉 生 | 1.11 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 3 | 0.1 | 6 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0 |
| 料理合計 | | 94.74 | 93.9 | | 246 | 7.8 | 6.3 | 39.3 | 28 | 0.6 | 26 | 0.06 | 0.04 | 12 | 2.1 | 1.1 |
| ◇料理 たまごサンド | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12004 | 鶏卵 全卵 生 | 19.65 | 16.7 | | 25 | 2.1 | 1.7 | 0.1 | 9 | 0.3 | 25 | 0.01 | 0.07 | 0 | 0 | 0.1 |
| 99999 | 水 | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| 17012 | 食塩 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 17043 | マヨネーズ 卵黄型 | 1.7 | 1.7 | | 11 | 0 | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17012 | 食塩 | 0.2 | 0.2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 17065 | こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 料理合計 | | 122.57 | 119.62 | | 37 | 2.1 | 3 | 0.1 | 9 | 0.3 | 26 | 0.01 | 0.07 | 0 | 0 | 1.3 |
| ◇料理 ベーコン・レタス・トマトサンド | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11183 | ぶた ベーコン | 10 | 10 | | 41 | 1.3 | 3.9 | 0 | 1 | 0.1 | 1 | 0.05 | 0.01 | 4 | 0 | 0.2 |
| 6312 | レタス 結球葉 生 | 10.2 | 10 | | 1 | 0.1 | 0 | 0.3 | 2 | 0 | 2 | 0.01 | 0 | 1 | 0.1 | 0 |
| 6183 | ミニトマト 果実 生 | 20.41 | 20 | | 6 | 0.2 | 0 | 1.4 | 2 | 0.1 | 16 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.3 | 0 |
| 料理合計 | | 40.61 | 40 | | 48 | 1.6 | 3.9 | 1.8 | 5 | 0.2 | 19 | 0.07 | 0.03 | 10 | 0.4 | 0.2 |
| ◇料理 ツナマヨサンド | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10263 | まぐろ 缶詰 油漬 フレーク ライト | 13 | 13 | | 35 | 2.3 | 2.8 | 0 | 1 | 0.1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 6153 | たまねぎ りん茎 生 | 5.32 | 5 | | 2 | 0.1 | 0 | 0.4 | 1 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 17012 | 食塩 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 17043 | マヨネーズ 卵黄型 | 1.7 | 1.7 | | 11 | 0 | 1.2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17012 | 食塩 | 0.2 | 0.2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 17065 | こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 料理合計 | | 21.24 | 20.92 | | 48 | 2.4 | 4.1 | 0.5 | 2 | 0.1 | 2 | 0 | 0.01 | 0 | 0.1 | 1.3 |
| ◇料理 あんずジャムとクリームチーズサンド | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7011 | あんず ジャム 低糖度 | 6.7 | 6.7 | | 14 | 0 | 0 | 3.4 | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 Tr | | 0.1 | 0 |
| 13035 | ナチュラルチーズ クリーム | 10 | 10 | | 35 | 0.8 | 3.3 | 0.2 | 7 | 0 | 25 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0.1 |
| 料理合計 | | 16.7 | 16.7 | | 48 | 0.8 | 3.3 | 3.6 | 8 | 0 | 29 | 0 | 0.02 Tr | | 0.1 | 0.1 |
| ◇料理 かぼちゃコロケ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6048 | 西洋かぼちゃ 果実 生 | 36.67 | 33 | | 30 | 0.6 | 0.1 | 6.8 | 5 | 0.2 | 109 | 0.02 | 0.03 | 14 | 1.2 | 0 |
| 6153 | たまねぎ りん茎 生 | 7.13 | 6.7 | | 2 | 0.1 | 0 | 0.6 | 1 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0 |
| 17012 | 食塩 | 1 | 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 17065 | こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 料理合計 | | 44.81 | 40.72 | | 33 | 0.7 | 0.1 | 7.4 | 7 | 0.2 | 109 | 0.03 | 0.03 | 15 | 1.3 | 1 |
| ◇料理 かにクリームコロケ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1015 | 小麦粉 薄力粉 1等 | 5 | 5 | | 18 | 0.4 | 0.1 | 3.8 | 1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 13003 | 普通牛乳 | 33 | 33 | | 22 | 1.1 | 1.3 | 1.6 | 36 Tr | | 13 | 0.01 | 0.05 | 0 | 0 | 0 |
| 14017 | バター類 有塩バター | 3.3 | 3.3 | | 25 | 0 | 2.7 | 0 | 0 | 0 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 10340 | たらばがに 水煮缶詰 | 10 | 10 | | 9 | 2.1 | 0 | 0 | 5 | 0 Tr | | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-----|
| 17012 食塩 | 0.7 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 |
| 17065 こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 料理合計 | 52.02 | 52.02 | 74 | 3.6 | 4 | 5.4 | 43 | 0.1 | 29 | 0.02 | 0.06 | 0 | 0.1 | 0.9 | |
| ◇料理 ジャがいもコロッケ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 ジャがいも 塊茎 生 | 36.67 | 33 | 25 | 0.5 | 0 | 5.8 | 1 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 12 | 0.4 | 0 | |
| 6153 たまねぎ りん茎 生 | 3.51 | 3.3 | 1 | 0 | 0 | 0.3 | 1 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| 17012 食塩 | 0.7 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | |
| 17065 こしょう 混合 粉 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 40.9 | 37.02 | 26 | 0.6 | 0 | 6.1 | 2 | 0.1 | 0 | 0.03 | 0.01 | 12 | 0.5 | 0.7 | |
| ◇料理 コロッケ6個分の衣 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1015 小麦粉 薄力粉 1等 | 6 | 6 | 22 | 0.5 | 0.1 | 4.6 | 1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| 12004 鶏卵 全卵 生 | 11.76 | 10 | 15 | 1.2 | 1 | 0 | 5 | 0.2 | 15 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | |
| 1077 パン粉 生 | 5 | 5 | 14 | 0.6 | 0.3 | 2.4 | 1 | 0.1 Tr | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| 14006 植物油脂類 調合油 | 12 | 12 | 111 | 0 | 12 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 34.76 | 33 | 162 | 2.3 | 13.4 | 7 | 8 | 0.3 | 15 | 0.02 | 0.05 | 0 | 0.3 | 0.1 | |
| ◇料理 チキンリブのから揚げ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11218 にわとり 若鶏肉 手羽 皮つき 生 | 72.73 | 40 | 84 | 7 | 5.8 | 0 | 4 | 0.2 | 24 | 0.02 | 0.04 | 1 | 0 | 0.1 | |
| 17007 しょうゆ こいくちしょうゆ | 3.3 | 3.3 | 2 | 0.3 | 0 | 0.3 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.5 | |
| 16023 合成清酒 | 1.7 | 1.7 | 2 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 6103 しょうが 根茎 生 | 4.12 | 3.3 | 1 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| 14002 植物油脂類 ごま油 | 0.7 | 0.7 | 6 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 17063 こしょう 黒 粉 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2034 でん粉 ジャがいも | 10 | 10 | 33 | 0 | 0 | 8.2 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 92.57 | 59.02 | 129 | 7.3 | 6.6 | 8.8 | 6 | 0.3 | 24 | 0.02 | 0.05 | 1 | 0.1 | 0.6 | |
| ◇料理 揚げ油 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14006 植物油脂類 調合油 | 3.3 | 3.3 | 30 | 0 | 3.3 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ◇料理 マッシュポテト | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 ジャがいも 塊茎 生 | 18.89 | 17 | 13 | 0.3 | 0 | 3 | 1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.2 | 0 | |
| 99999 水 | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| 13003 普通牛乳 | 5 | 5 | 3 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 6 Tr | | 2 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | |
| 17012 食塩 | 0.7 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | |
| 17063 こしょう 黒 粉 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 74.61 | 72.72 | 16 | 0.4 | 0.2 | 3.2 | 6 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0.2 | 0.7 | |
| ◇料理 生ハムのクリームチーズ巻き | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11181 ぶた ハム類 生ハム 促成 | 6.7 | 6.7 | 17 | 1.6 | 1.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0.01 | 1 | 0 | 0.2 | |
| 13035 ナチュラルチーズ クリーム | 10 | 10 | 35 | 0.8 | 3.3 | 0.2 | 7 | 0 | 25 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0.1 | |
| 料理合計 | 16.7 | 16.7 | 51 | 2.4 | 4.4 | 0.3 | 7 | 0.1 | 25 | 0.06 | 0.03 | 1 | 0 | 0.3 | |
| ◇料理 レタスとパプリカとかにのサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6312 レタス 結球葉 生 | 17.35 | 17 | 2 | 0.1 | 0 | 0.5 | 3 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0 | |
| 6247 赤ピーマン 果実 生 | 1.89 | 1.7 | 1 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| 6249 黄ピーマン 果実 生 | 1.89 | 1.7 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| 10340 たらばがに 水煮缶詰 | 5 | 5 | 5 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 Tr | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | |
| 17063 こしょう 黒 粉 | 0.02 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 26.14 | 25.42 | 8 | 1.2 | 0 | 0.7 | 6 | 0.1 | 5 | 0.01 | 0.01 | 6 | 0.2 | 0.1 | |
| ◇料理 クレープ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1024 小麦粉 プレミックス粉 ホットケーキ用 | 8 | 8 | 29 | 0.6 | 0.3 | 6 | 8 | 0 | 1 | 0.01 | 0.01 Tr | | 0.2 | 0.1 | |
| 12004 鶏卵 全卵 生 | 9.41 | 8 | 12 | 1 | 0.8 | 0 | 4 | 0.1 | 12 | 0 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | |
| 13003 普通牛乳 | 17 | 17 | 11 | 0.6 | 0.6 | 0.8 | 19 Tr | | 6 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | |
| 13014 クリーム 乳脂肪 | 20 | 20 | 87 | 0.4 | 9 | 0.6 | 12 | 0 | 78 | 0 | 0.02 Tr | 0 | 0 | 0 | |
| 3003 車糖 上白糖 | 2 | 2 | 8 | 0 | 0 | 2 | 0 Tr | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7014 いちご ジャム 低糖度 | 3.3 | 3.3 | 7 | 0 | 0 | 1.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7035 うんしゅうみかん 缶詰 果肉 | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7092 なし 西洋なし 缶詰 | 3.3 | 3.3 | 3 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 Tr | 0 | 0 | 0 | |
| 7138 もも 缶詰 果肉 | 3.3 | 3.3 | 3 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7102 パインアップル 缶詰 | 3.3 | 3.3 | 3 | 0 | 0 | 0.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 7122 ぶどう 缶詰 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 料理合計 | 74.6 | 73.2 | 167.0 | 2.6 | 10.7 | 14.0 | 43.0 | 0.1 | 98.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | |
| 合 計 | 1090.92 | 1033.28 | 1353 | 43.2 | 77 | 117.5 | 313 | 6.8 | 615 | 0.49 | 0.69 | 77 | 7.2 | 9.9 | |