

献立日付 2013年12月09日(月)

コメント コロッ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 かぼちゃコロッケ																
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 かにクリームコロッケ																
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
<b>料理合計</b>	<b>52.02</b>	<b>52.02</b>	<b>74</b>	<b>3.6</b>	<b>4</b>	<b>5.4</b>	<b>43</b>	<b>0.1</b>	<b>29</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.9</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>40.9</b>	<b>37.02</b>	<b>26</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>6.1</b>	<b>2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>12</b>	<b>0.5</b>	<b>0.7</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>34.76</b>	<b>33</b>	<b>162</b>	<b>2.3</b>	<b>13.4</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>15</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>92.57</b>	<b>59.02</b>	<b>129</b>	<b>7.3</b>	<b>6.6</b>	<b>8.8</b>	<b>6</b>	<b>0.3</b>	<b>24</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>74.61</b>	<b>72.72</b>	<b>16</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.7</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>16.7</b>	<b>16.7</b>	<b>51</b>	<b>2.4</b>	<b>4.4</b>	<b>0.3</b>	<b>7</b>	<b>0.1</b>	<b>25</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>26.14</b>	<b>25.42</b>	<b>8</b>	<b>1.2</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>6</b>	<b>0.1</b>	<b>5</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	
<b>◇料理</b> 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	
<b>料理合計</b>	<b>74.6</b>	<b>73.2</b>	<b>167.0</b>	<b>2.6</b>	<b>10.7</b>	<b>14.0</b>	<b>43.0</b>	<b>0.1</b>	<b>98.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	
<b>合 計</b>	<b>1090.92</b>	<b>1033.28</b>	<b>1353</b>	<b>43.2</b>	<b>77</b>	<b>117.5</b>	<b>313</b>	<b>6.8</b>	<b>615</b>	<b>0.49</b>	<b>0.69</b>	<b>77</b>	<b>7.2</b>	<b>9.9</b>	