

料理名/食品名	使用量 g	エネルギーKC kcal	エネルギーKJ kJ	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	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	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
きのこの混ぜご飯																
こめ 水稻 穀粒 精白米	75	267	1118	11.6	4.6	0.7	57.8	66	4	0.6	0	0.06	0.01	0	0.4	0
水	97.5			97.5												
にんじん 根 皮つき 生	15.46	6	23	13.4	0.1	0	1.4	42	4	0	114	0.01	0.01	1	0.4	0
まいたけ 生	10	1	6	8.3	0.3	0.1	0.2	30	0	0	0	0.02	0.04	0	0.2	0
ぶなしめじ 生	20	3	14	16.3	0.5	0.1	0.9	68	0	0.1	0	0.03	0.03	1	0.7	0
ぎんなん ゆで	10	17	70	5.9	0.4	0.1	3.5	58	1	0.1	2	0.02	0.01	2	0.2	0
切りみつば 葉 生	1	0	1	0.9	0	0	0	6	0	0	1	0	0	0	0	0
しょうゆ こいくちしょうゆ	8	6	24	5.4	0.6	0	0.8	31	2	0.1	0	0	0.01	0	0	1.2
清酒 上撰	5	5	23	4.1	0 Tr		0.2	0	0 Tr		0 Tr		0	0	0	0
みりん 本みりん	2	5	20	0.9	0 Tr		0.9	0	0	0	0 Tr		0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0 Tr		0	0	0	0	0	0.3
大学いも																
さつまいも 塊根 生	44.44	53	221	26.4	0.5	0.1	12.6	188	16	0.3	1	0.04	0.01	12	0.9	0
しょうゆ こいくちしょうゆ	1.25	1	4	0.8	0.1	0	0.1	5	0	0	0	0	0	0	0	0.2
車糖 上白糖	7.5	29	121	0.1	0	0	7.4	0	0 Tr		0	0	0	0	0	0
水	7.5			7.5												
ごま いら	0.5	3	13	0	0.1	0.3	0.1	2	6	0	0	0	0 Tr		0.1	0
植物油類 大豆油	2.5	23	96	0	0	2.5	0 Tr		0	0	0	0	0	0	0	0
炊き合わせ																
だいこん 根 皮むき ゆで	20	4	15	19	0.1	0	0.8	42	5	0	0	0	0	2	0.3	0
にんじん 根 皮むき ゆで	10	4	16	8.9	0.1	0	1	24	3	0	72	0	0	0	0.3	0
凍り豆腐	5	26	111	0.4	2.5	1.7	0.3	2	33	0.3	0	0	0 Tr		0.1	0.1
板こんにゃく 精粉	10	1	2	9.7	0 Tr		0.2	3	4	0	0	0	0	0	0.2	0
生しいたけ 生	5	1	3	3.4	0.1	0	0.2	11	0	0	0	0	0.01	0	0.1	0
えんどう さやえんどう 若ざや ゆで	2.5	1	4	2.2	0.1	0	0.2	4	1	0	1	0	0	1	0.1	0
しょうゆ こいくちしょうゆ	2.5	2	7	1.7	0.2	0	0.3	10	1	0	0	0	0	0	0	0.4
車糖 上白糖	1.5	6	24	0	0	0	1.5	0	0 Tr		0	0	0	0	0	0
みりん 本みりん	1.5	4	15	0.7	0 Tr		0.6	0	0	0	0 Tr		0	0	0	0
かつおだし	30	1	4	29.8	0.1	0 Tr		8	1 Tr	Tr		0	0	0	0	0
ほうれん草のごま和え																
ほうれん草 葉 生	50	9	38	41.6	1	0.2	1.4	311	22	0.9	158	0.05	0.09	16	1.3	0
ごま いら	5.4	32	135	0.1	1.1	2.9	1	22	65	0.5	0	0.03	0.01 Tr		0.7	0
しょうゆ こいくちしょうゆ	4.5	3	13	3	0.3	0	0.5	18	1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.7
車糖 上白糖	1.35	5	22	0	0	0	1.3	0	0 Tr		0	0	0	0	0	0
焼き鮭																
ぎんざけ 養殖 生	60	80	333	25.7	7.6	5	0.1	137	5	0.1	14	0.06	0.05	0	0	0
食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	1	0 Tr		0	0	0	0	0	0.5
植物油類 調合油	5	46	193	0	0	5	0 Tr	Tr		0	0	0	0	0	0	0
しそ 葉 生	0.1	0	0	0.1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
合計	522.81	642	2686	345.7	20.5	18.7	95.3	1088	175	3.5	363	0.35	0.32	35	6	3.3