

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事	正味量	エネルギー	水分	タンパク質	アミノ酸組成によるタンパク質	脂質	トリアシルグリセロール当量	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
料理名	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
材料名																	
<b>朝食</b>																	
<b>ツナサンド</b>																	
01026 食パン・市販品	60.00	158	22.8	5.6	4.5	2.6	2.5	28.0	1.0	300	58	17	12	50	0.4	0.5	0.07
14017 有塩バター	15.00	112	2.4	0.1	0.0	12.2	11.2	0.0	0.3	113	4	2	0	2	0.0	0.0	0.00
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	50.00	144	28.0	9.4	0.0	11.8	10.9	0.1	0.8	185	95	1	14	135	0.9	0.2	0.02
06153 たまねぎ・りん茎、生	30.00	11	26.9	0.3	0.2	0.0	0.0	2.6	0.1	1	45	6	3	10	0.1	0.1	0.02
17042 マヨネーズ・全卵型	21.00	148	3.4	0.3	0.0	15.8	15.3	0.9	0.4	145	4	2	0	7	0.1	0.0	0.00
料理計	176.00	573	83.5	15.7	4.7	42.4	39.9	31.6	2.6	744	206	28	29	204	1.5	0.8	0.11
<b>コーヒー(ミルク・砂糖)</b>																	
16046 コーヒー・インスタントコーヒー	3.00	9	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	1.7	0.3	1	108	4	12	11	0.1	0.0	0.00
03003 車糖・上白糖	3.00	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
13017 ホイップクリーム乳脂肪	15.00	63	6.3	0.3	0.0	5.7	5.3	2.6	0.0	3	10	8	0	6	0.0	0.0	0.00
料理計	21.00	84	6.4	0.7	0.0	5.7	5.3	7.3	0.3	4	118	12	12	17	0.1	0.0	0.00
<b>トマトサラダ</b>																	
06182 トマト・果実、生	100.00	19	94.0	0.7	0.5	0.1	0.1	4.7	0.5	3	210	7	9	26	0.2	0.1	0.04
06128 かいわれだいこん・芽ばえ、生	20.00	4	18.7	0.4	0.0	0.1	0.0	0.7	0.1	1	20	11	7	12	0.1	0.1	0.01
06065 きゅうり・果実、生	30.00	4	28.6	0.3	0.2	0.0	0.0	0.9	0.2	0	60	8	5	11	0.1	0.1	0.03
07037 オリーブ・ピクルス・グリーン	0.10	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
06153 たまねぎ・りん茎、生	20.00	7	17.9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.8	0.1	0	30	4	2	7	0.0	0.0	0.01
17040 フレンチドレッシング	50.00	203	23.9	0.1	0.0	21.0	20.4	3.0	1.5	600	4	1	1	1	0.0	0.0	0.00
10063 いわし缶詰・油漬	5.00	18	2.3	1.0	0.0	1.5	1.5	0.0	0.1	16	14	18	2	19	0.1	0.1	0.01
07156 レモン・果汁、生	10.00	3	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0	10	1	1	1	0.0	0.0	0.00
06239 パセリ・葉、生	1.00	0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	10	3	0	1	0.1	0.0	0.00
料理計	236.10	258	195.4	2.7	0.8	22.7	22.0	12.1	2.5	621	358	53	27	78	0.6	0.4	0.10
食事計	433.10	915	285.3	19.1	5.5	70.8	67.2	51.0	5.4	1369	682	93	68	299	2.2	1.2	0.21
<b>昼食</b>																	
<b>牛丼</b>																	
01088 めし・水稻・精白米	220.00	370	132.0	5.5	4.4	0.7	0.7	81.6	0.2	2	64	7	15	75	0.2	1.3	0.22
11046 うし・乳用肥育牛・ばら脂身つき、生	50.00	227	22.1	6.3	0.0	21.3	19.8	0.1	0.3	26	95	2	6	50	0.8	1.5	0.03
06084 ごぼう・根、生	20.00	13	16.3	0.4	0.2	0.0	0.0	3.1	0.2	4	64	9	11	12	0.1	0.2	0.04
06153 たまねぎ・りん茎、生	50.00	19	44.9	0.5	0.3	0.1	0.0	4.4	0.2	1	75	11	5	17	0.1	0.1	0.03
12004 鶏卵類・全卵生	40.00	60	30.4	4.9	0.0	4.1	3.4	0.1	0.4	56	52	20	4	72	0.7	0.5	0.03
17007 こいくちしょうゆ	38.00	27	25.5	2.9	2.3	0.0	0.0	3.8	5.7	2166	148	11	25	61	0.6	0.3	0.00
16025 本みりん	38.00	92	17.9	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4	0.0	1	3	1	1	3	0.0	0.0	0.02
03003 車糖・上白糖	11.00	42	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	10.9	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
料理計	467.00	850	289.2	20.6	7.2	26.2	23.9	120.4	7.0	2256	501	61	67	290	2.5	3.9	0.37
食事計	467.00	850	289.2	20.6	7.2	26.2	23.9	120.4	7.0	2256	501	61	67	290	2.5	3.9	0.37
<b>夕食</b>																	
<b>レバニラ定食</b>																	
11166 ぶた・肝臓・生	100.00	128	72.0	20.4	16.9	3.4	1.9	2.5	1.7	55	290	5	20	340	13.0	6.9	0.99
06207 にら・葉、生	100.00	21	92.6	1.7	1.2	0.3	0.0	4.0	1.1	1	510	48	18	31	0.7	0.3	0.07

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事	マンガン	ヨ素	セシ	カ	カリウム	レチノール	加	加	-クリプト	-加	レチノール	ビ	ビ	ナイ	ビ	ビ	葉酸
料理名	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)
材料名																	
<b>朝食</b>																	
<b>ツナサンド</b>																	
01026 食パン・市販品	0.14	1	14	1	11	0	0	1	0	1	0	0.04	0.02	0.7	0.02	0.0	19
14017 有塩バター	0.00	0	0	0	0	75	0	0	0	21	77	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	0.07	6.0	0.08	1.0	1
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.05	0.0	5
17042 マヨネーズ・全卵型	0.00	1	1	0	0	3	0	1	1	1	4	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0
料理計	0.20	2	15	1	11	78	0	2	1	23	81	0.08	0.10	6.7	0.15	1.0	25
<b>コーヒー(ミルク・砂糖)</b>																	
16046 コーヒー・インスタントコーヒー	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	1.4	0.00	0.0	0
03003 車糖・上白糖	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
13017 ホイップクリーム乳脂肪	0.00	0	0	0	0	48	0	0	0	21	50	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0
料理計	0.06	0	0	0	0	48	0	0	0	21	50	0.00	0.01	1.4	0.00	0.0	0
<b>トマトサラダ</b>																	
06182 トマト・果実、生	0.08	0	1	0	2	0	4	540	0	540	45	0.05	0.02	0.7	0.08	0.0	22
06128 かいわれだいこん・芽ばえ、生	0.07	2	0	0	1	0	0	380	0	380	32	0.02	0.03	0.3	0.05	0.0	19
06065 きゅうり・果実、生	0.02	0	0	0	1	0	0	99	0	99	8	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	8
07037 オリーブ・ピクルス・グリーン	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.00	0.0	0.03	0.0	3
17040 フレンチドレッシング	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
10063 いわし缶詰・油漬	0.01	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0.00	0.02	0.4	0.02	0.9	1
07156 レモン・果汁、生	0.00	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	2
06239 パセリ・葉、生	0.01	0	0	0	0	0	0	74	1	74	6	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	2
料理計	0.22	2	1	0	4	1	4	1093	2	1094	92	0.09	0.08	1.5	0.21	0.9	57
食事計	0.48	4	16	1	15	127	4	1095	3	1138	223	0.17	0.19	9.6	0.36	1.9	82
<b>昼食</b>																	
<b>牛丼</b>																	
01088 めし・水稲・精白米	0.77	0	2	0	66	0	0	0	0	0	0	0.04	0.02	0.4	0.04	0.0	7
11046 うし・乳用肥育牛・ばら脂身つき、生	0.00	0	0	0	0	7	0	0	0	0	7	0.03	0.06	1.6	0.09	0.9	2
06084 ごぼう・根、生	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	14
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.08	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0.02	0.01	0.1	0.08	0.0	8
12004 鶏卵類・全卵生	0.01	0	0	0	0	56	0	1	11	7	60	0.02	0.17	0.0	0.03	0.4	17
17007 こいくちしょうゆ	0.00	0	4	1	18	0	0	0	0	0	0	0.02	0.06	0.5	0.06	0.0	13
16025 本みりん	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
03003 車糖・上白糖	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
料理計	0.92	1	7	1	85	63	0	2	11	8	67	0.14	0.33	2.7	0.32	1.3	61
食事計	0.92	1	7	1	85	63	0	2	11	8	67	0.14	0.33	2.7	0.32	1.3	61
<b>夕食</b>																	
<b>レバニラ定食</b>																	
11166 ぶた・肝臓・生	0.00	1	67	0	120	13000	0	0	0	0	13000	0.34	3.60	14.0	0.57	25.2	810
06207 にら・葉、生	0.39	1	1	1	15	0	0	3500	32	3500	290	0.06	0.13	0.6	0.16	0.0	100

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事	パントテン酸	ビタミン	ビタミンC	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n3系多価不飽和脂肪酸	n6系多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量
料理名	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)
材料名													
<b>朝食</b>													
<b>ツナサンド</b>													
01026 食パン・市販品	0.28	1.4	0	0.80	0.90	0.62	0.04	0.58	0	0.2	1.1	1.4	0.8
14017 有塩バター	0.01	0.1	0	7.57	2.70	0.32	0.04	0.28	32	0.0	0.0	0.0	0.3
10264 めばち・缶詰油漬、フレーク、ホワイト	0.06	0.0	0	2.43	2.10	5.87	0.28	5.59	19	0.0	0.0	0.0	0.5
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.06	0.2	2	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.2	0.3	0.5	0.0
17042 マヨネーズ・全卵型	0.06	0.8	0	1.40	7.50	5.72	0.88	4.85	13	0.0	0.0	0.0	0.4
料理計	0.47	2.5	2	12.20	13.20	12.54	1.24	11.31	64	0.4	1.4	1.9	2.0
<b>コーヒー(ミルク・砂糖)</b>													
16046 コーヒー・インスタントコーヒー	0.00	2.7	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
03003 車糖・上白糖	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
13017 ホイップクリーム乳脂肪	0.02	0.0	0	3.53	1.32	0.18	0.03	0.15	15	0.0	0.0	0.0	0.0
料理計	0.02	2.7	0	3.53	1.32	0.18	0.03	0.15	15	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>トマトサラダ</b>													
06182 トマト・果実、生	0.17	2.3	15	0.02	0.00	0.03	0.00	0.02	0	0.3	0.7	1.0	0.0
06128 かいわれだいこん・芽ばえ、生	0.06	1.1	9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.3	0.4	0.0
06065 きゅうり・果実、生	0.10	0.4	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.3	0.3	0.0
07037 オリーブ・ピクルス・グリーン	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.04	0.1	2	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.1	0.2	0.3	0.0
17040 フレンチドレッシング	0.00	0.0	1	1.81	11.00	6.71	1.52	5.20	1	0.0	0.0	0.0	1.5
10063 いわし缶詰・油漬	0.04	0.0	0	0.35	0.34	0.70	0.12	0.57	4	0.0	0.0	0.0	0.0
07156 レモン・果汁、生	0.02	0.0	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
06239 パセリ・葉、生	0.00	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.1	0.0
料理計	0.43	3.9	37	2.18	11.34	7.45	1.64	5.79	5	0.6	1.6	2.1	1.5
食事計	0.92	9.1	39	17.91	25.86	20.17	2.91	17.25	84	1.0	3.0	4.0	3.5
<b>昼食</b>													
<b>牛丼</b>													
01088 めし・水稲・精白米	0.55	1.1	0	0.22	0.22	0.22	0.00	0.22	0	0.0	0.7	0.7	0.0
11046 うし・乳用肥育牛・ばら脂身つき、生	0.40	0.0	1	7.92	10.20	0.76	0.04	0.73	40	0.0	0.0	0.0	0.1
06084 ごぼう・根、生	0.05	0.3	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.7	1.1	0.0
06153 たまねぎ・りん茎、生	0.10	0.3	4	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	1	0.3	0.5	0.8	0.0
12004 鶏卵類・全卵生	0.58	0.0	0	1.14	1.48	0.66	0.07	0.60	168	0.0	0.0	0.0	0.2
17007 こいくちしょうゆ	0.18	4.7	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	5.5
16025 本みりん	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
03003 車糖・上白糖	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
料理計	1.86	6.4	6	9.29	11.90	1.66	0.11	1.56	209	0.8	1.9	2.6	5.8
食事計	1.86	6.4	6	9.29	11.90	1.66	0.11	1.56	209	0.8	1.9	2.6	5.8
<b>夕食</b>													
<b>レバニラ定食</b>													
11166 ぶた・肝臓・生	7.19	79.6	20	0.78	0.20	0.76	0.15	0.60	250	0.0	0.0	0.0	0.1
06207 にら・葉、生	0.50	2.1	19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	2.2	2.7	0.0

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事	正味量	エネルギー	水分	タンパク質	アミノ酸組成による タンパク質	脂質	トリアシル グリセロール 当量	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅
料理名	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
材料名	(g)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
17012 食塩	1.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	585	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
17007 こいくちしょうゆ	5.00	4	3.4	0.4	0.3	0.0	0.0	0.5	0.8	285	20	1	3	8	0.1	0.0	0.00
06103 しょうが・根茎、生	1.00	0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	3	0	0	0	0.0	0.0	0.00
14006 調合油	13.00	120	0.0	0.0	0.0	13.0	12.6	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
06065 きゅうり・果実、生	15.00	2	14.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.5	0.1	0	30	4	2	5	0.0	0.0	0.02
06139 だいこん・たくあんづけ・干し	15.00	4	13.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.8	0.6	146	75	11	12	23	0.2	0.1	0.01
06061 キャベツ・結球葉、生	10.00	2	9.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.5	0.2	1	20	4	1	3	0.0	0.0	0.00
17046 米みそ・赤色辛みそ	18.00	33	8.2	2.4	2.0	1.0	1.0	3.8	2.6	918	79	23	14	36	0.8	0.2	0.06
04033 絹ごし豆腐	20.00	11	17.9	1.0	0.0	0.6	0.6	0.4	0.1	1	30	9	9	16	0.2	0.1	0.03
06278 糸みつば・葉、生	3.00	0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	15	1	1	1	0.0	0.0	0.00
01088 めし・水稻・精白米	250.00	420	150.0	6.3	5.0	0.8	0.8	92.8	0.3	3	73	8	18	85	0.3	1.5	0.25
料理計	551.50	745	384.7	32.8	25.6	19.1	16.9	106.0	9.0	1995	1147	114	98	548	15.3	9.1	1.43
食事計	551.50	745	384.7	32.8	25.6	19.1	16.9	106.0	9.0	1995	1147	114	98	548	15.3	9.1	1.43
日計	1451.60	2510	959.2	72.5	38.3	116.1	108.0	277.4	21.4	5620	2330	268	233	1137	20.0	14.2	2.01

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事	マンガン	ヨ素	セシ	カル	カリウム	レチノール	加テ	加テ	-クリプト キサンチン	-加テ 当量	レチノール 当量	ビ <sup>+</sup> タミB1	ビ <sup>+</sup> タミB2	ナイアシン	ビ <sup>+</sup> タミB6	ビ <sup>+</sup> タミB12	葉酸
料理名	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)
材料名	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)
17012 食塩	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
17007 こいくちしょうゆ	0.00	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	2
06103 しょうが・根茎、生	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
14006 調合油	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0
06065 きゅうり・果実、生	0.01	0	0	0	1	0	0	50	0	50	4	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	4
06139 だいこん・たくあんづけ・干し	0.13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.03	0.00	0.2	0.03	0.0	7
06061 キャベツ・結球葉、生	0.02	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	8
17046 米みそ・赤色辛みそ	0.00	0	1	0	13	0	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0.3	0.02	0.0	8
04033 絹ごし豆腐	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02	0.01	0.0	0.01	0.0	2
06278 糸みつば・葉、生	0.01	0	0	0	0	0	1	96	1	96	8	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	2
01088 めし・水稻・精白米	0.88	0	3	0	75	0	0	0	0	0	0	0.05	0.03	0.5	0.05	0.0	8
料理計	1.55	2	73	1	226	13000	1	3651	33	3651	13302	0.51	3.80	15.7	0.87	25.2	951
食事計	1.55	2	73	1	226	13000	1	3651	33	3651	13302	0.51	3.80	15.7	0.87	25.2	951
日計	2.95	7	96	3	326	13190	5	4748	47	4797	13592	0.82	4.32	28.0	1.55	28.4	1094

# 献立明細表

作成日:2014/01/23

八笑堂ホーム

平成26年01月22日

食事		パントテン酸	ビタミン	ビタミンC	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n3系多価不飽和脂肪酸	n6系多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量
料理名	材料名	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)
17012	食塩	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	1.5
17007	こいくちしょうゆ	0.02	0.6	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.7
06103	しょうが・根茎、生	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
14006	調合油	0.00	0.0	0	1.43	5.34	5.32	0.89	4.44	0	0.0	0.0	0.0	0.0
06065	きゅうり・果実、生	0.05	0.2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.2	0.0
06139	だいこん・たくあんづけ・干し	0.10	0.0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.5	0.6	0.4
06061	キャベツ・結球葉、生	0.02	0.2	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.2	0.0
17046	米みそ・赤色辛みそ	0.04	2.5	0	0.16	0.20	0.58	0.10	0.48	0	0.1	0.6	0.7	2.3
04033	絹ごし豆腐	0.02	0.0	0	0.11	0.12	0.30	0.04	0.26	0	0.0	0.0	0.1	0.0
06278	糸みつば・葉、生	0.01	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.1	0.0
01088	めし・水稻・精白米	0.63	1.3	0	0.25	0.25	0.25	0.00	0.25	0	0.0	0.8	0.8	0.0
	料理計	8.58	86.5	47	2.73	6.11	7.21	1.18	6.03	250	0.7	4.4	5.4	5.0
	食事計	8.58	86.5	47	2.73	6.11	7.21	1.18	6.03	250	0.7	4.4	5.4	5.0
	日計	11.36	102.0	92	29.93	43.87	29.04	4.20	24.84	543	2.5	9.3	12.0	14.3