

普通食 昼食の献立例

おかず
ごはん 500円
+税
おかず
のみ 450円
+税

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。



- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
- 苦手なおかずなどございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています
ご飯は 170g で 286kcal です

日	月	火	水	木	金	土
ハヤシオムレツ サワー漬け ソーセージときのこの ニンニク風味 ボトフ風 ほうれん草のバターソテー	サバの 柚子味噌焼き 蓮根の土佐煮 冬瓜のそぼろあんかけ 親子煮 小松菜の辛子和え	チキンステーキ 彩り中華ソース 牛蒡とベーコンのソテー 南瓜煮 野菜炒め ほうれん草のツナ和え	豚しゃぶ チンゲン菜の辛子和え がんものの含め煮 白花豆煮	赤魚の 粕漬け焼き 一夜漬(大根・昆布) 小松菜の錦和え さつま芋の煮しめ ピーマンと竹の子の炒め物	豚肉の甘辛炒め じゃがいも 筑前煮 干しエビと小松菜の中華風	白身魚フライ 枝豆のおかか和え だし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 蕗とアスパラの温サラダ
201kcal 塩分 2.4g	249kcal 塩分 2.0g	206kcal 塩分 1.5g	240kcal 塩分 1.7g	235kcal 塩分 1.6g	206kcal 塩分 2.0g	233kcal 塩分 1.6g
白身魚の天ぷら 大根つぼ漬 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜の柚子胡椒炒め ホワイトマカロニサラダ	豚肉の ジンギスカン風 コーンとツナのサラダ イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え	赤魚の塩焼き うぐいす豆 切干大根と小松菜の煮物 豚きんぴら ピーマンとナスの炒め物	チキンステーキ おろしポン酢 ヤングコーンソテー さつま芋とレーズンの煮物 はんぺんの玉子とじ きのことハムのソテー	サバの味噌煮 ほうれん草の煮浸し ジャンボシューマイ 田舎煮 こんにゃくきんぴら	豚肉の 味噌煮込み ネギ入りだし巻き玉子 あさりと玉葱のにんにく醤油 ゆず大根	牛肉コロッケ ブロッコリーと人参のソテー 切干ゆず風味 海老とほうれん草の玉子とじ ワカメの青ジソサラダ
177kcal 塩分 2.1g	200kcal 塩分 1.9g	204kcal 塩分 1.8g	196kcal 塩分 1.4g	295kcal 塩分 1.7g	252kcal 塩分 1.6g	240kcal 塩分 2.5g
鶏肉の山賊焼き タマゴサラダ 海鮮ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え	白身魚の かに風あんかけ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え サウザンサラダ 鶏じゃが 黒豆	照焼ハンバーグ ちくわの磯辺天 ほうれん草の錦和え 彩野菜の焼きなます ビーンズサラダ	ブリの西京焼き しば漬 中華風春雨サラダ 厚揚げの五目あんかけ 小松菜の胡麻和え	すき焼き風煮 茄子の胡麻みぞれ和え いかと高野豆腐の ガーリック風味 ふきの二杯酢	サバの みりん干し焼き ブロッコリーのベーコンソテー 大根の利休和え 肉じゃが 切り昆布としめじの煮もの	カレイのムニエル ハニーマスタードソース▼ シャトーパーク マカロニサラダ 野菜のバジル炒め カリフラワーと ブロッコリーの冷菜
227kcal 塩分 1.9g	192kcal 塩分 1.6g	239kcal 塩分 2.3g	255kcal 塩分 1.7g	188kcal 塩分 2.0g	275kcal 塩分 1.4g	271kcal 塩分 1.5g
赤魚の煮付け 大根さくら漬 温野菜サラダ 豚肉とこんにゃく炒め さつま揚げの味噌炒め	牛しぐれ煮 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 中華うま煮炒め 小松菜の柚子和え	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース 茹でインゲン じゃが芋のシャキシャキサラダ 緑黄色野菜のポトフ風 ズッキーニとアスパラのソテー	豆乳の ロールキャベツ ブロッコリーソテー ブレーンオムレツ ポークトマト煮 青菜と干しエビの炒め物	あさりの深川煮 蓮根の胡麻和え 豚きんぴら 一夜漬(白菜・昆布)	お電話受付 8 時～18 時 (年中無休 ※正月三が日のみお休み) 中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931 練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857 飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019 浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347	
171kcal 塩分 2.0g	187kcal 塩分 1.8g	216kcal 塩分 1.7g	210kcal 塩分 2.2g	224kcal 塩分 2.3g	まごころ弁当 http://fancytable.co.jp	

普通食 夕食の献立例

おかず
ごはん 500円
おかずのみ 450円



※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。



明日も笑顔で
会いましょう！

日

月

火

水

木

金

土

- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
- 苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています
ご飯は170gで286kcalです

ブリの
レモンペッパー焼き
花人参
柚子風味サラダ
ナスのトマトソース
小松菜と穴子の煮浸し
254kcal 塩分 1.3g

田舎風
豆腐ハンバーグ
インゲンソテー
大根の煮物洋風仕立て
あさりとじゃが芋の
ピリ辛醤油仕立て
キャベツとハムの中華炒め
212kcal 塩分 2.9g

八宝菜
さつまいのバター炒め
まが玉豆腐の青菜煮
磯わかめ
258kcal 塩分 2.5g

豚ちり鍋風
ジャーマンポテト
小松菜と牛肉の煮物
カブの甘酢漬け
225kcal 塩分 1.4g

サワラの煮付け
青菜のナムル
えのきのおろし和え
南瓜と豚肉の塩煮
二色豆（黒豆・白花豆）
217kcal 塩分 1.6g

ホイコーロー^⑩
ゴマドレサラダ
鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
青菜のソテー
179kcal 塩分 2.1g

鮭のごま風味焼き^⑪
もやしとザーサイ炒め
南瓜のクリーミーサラダ
肉じゃがカレー風味
きのこのおひたし
221kcal 塩分 1.2g

ズッキーニと
チキンのトマト煮^⑫
彩りしんじょう
大豆・ナス・ピーマンの
温サラダ
小松菜のベーコン和え
218kcal 塩分 2.0g

ブリの生姜煮^⑬
人参のナムル
長芋とアスパラのお浸し
麸チャンプルー
甘酢蓮根
281kcal 塩分 1.3g

あんかけ
中華オムレツ^⑭
茹でブロッコリー
ブチ焼き芋
カニカマとキャベツの炒め物
牛蒡の胡麻酢和え
217kcal 塩分 2.1g

あんこうの
治部煮風^⑮
大根煮
オクラと昆布のたくあんちらし
牛蒡と竹輪の柳川風
お豆の甘煮
187kcal 塩分 2.6g

ポークカレー^⑯
福神漬
ほうれん草の甘酢和え
野菜炒め
ミモザサラダ
209kcal 塩分 2.1g

サワラの
幽庵焼き^⑰
小松菜のおひたし
すき昆布煮
筑前煮
コーン春雨サラダ
198kcal 塩分 1.5g

牛肉と
インゲンの炒め物^⑱
冬瓜の煮物
烏賊そぼろあんかけ
タコの夏野菜サラダ梅風味
220kcal 塩分 1.9g

サーモンフライ^⑲
ベジタブルソテー
ワカメとさつま揚げの
胡麻と酢和え
トマト大豆の炊き合わせ
小松菜のおかか和え
232kcal 塩分 2.3g

青椒肉絲^⑳
りんごのコンポート
木耳ときのこの帆立出汁仕立て
ニラ玉
192kcal 塩分 1.8g

海鮮
チリソース炒め^㉑
大学芋
大根と人参のそぼろ煮
中華風もやし炒め
182kcal 塩分 1.6g

豚肉と青梗菜の
塩ダレ炒め^㉒
海老シーチキン
けんちん煮
大豆と穴子の甘煮
180kcal 塩分 1.8g

タラの
バジル風味焼き^㉓
かぼちゃソテー
インゲンのピーナッツ風味
チキンクリームシチュー
コーンと玉葱のおかか炒め
195kcal 塩分 1.7g

ミートオムレツ^㉔
三色ピーマンソテー
和風ニヨッキ
ホタテと青菜の刻み炒め
ごぼうサラダ
199kcal 塩分 2.1g

えび
クリームコロッケ^㉕
人参マリネサラダ
二色和え
ナスとイタリア野菜の塩炒め
きんぴら蓮根
253kcal 塩分 1.9g

鶏の唐揚げ^㉖
塩枝豆
じゃが芋のマーボー炒め
ミモザ風はんぺん温サラダ
小松菜と湯葉の煮浸し
254kcal 塩分 1.7g

鮭の粕漬け焼き^㉗
きやらぶき
シェルマカロニのペペロン風
ほうれん草と豆腐の玉子とじ
五目ひじき
186kcal 塩分 1.5g

鶏肉と里芋の
カレー煮^㉘
厚揚げの煮物
あさりと玉葱のワイン蒸し
チンゲン菜ともやしのナムル
177kcal 塩分 2.1g

ブリの
レモンペッパー焼き^㉙
ワカメとカニカマのゴマ風味
マカロニマリネサラダ
野菜の味噌炒め
ほうれん草のベーコン和え
295kcal 塩分 1.5g

チキンステーキ^㉚
中華甘酢ソース
小さな煮玉子
男爵ポテトサラダ
はんぺんと野菜の田舎煮
枝豆の白和え
227kcal 塩分 2.0g

お電話受付 8時～18時(年中無休 ※正月三が日のみお休み)
中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931
練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857
飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019
浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347
まごころ弁当 <http://fancytable.co.jp>

普通食 栄養成分表 1/8

別紙献立例に対応する栄養成分表です

まごころ弁当 中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931		エネルギー	蛋白質 (総量)	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	(レチノール当量) ビタミンA	ビタミンD	(トコフェロール) ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物纖維 (総量)	食塩相当量		
	まごころ弁当 練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857																					
	まごころ弁当 飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019																					
	まごころ弁当 浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347																					
	http://fancytable.co.jp		工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩	
日	食	献立	1人前(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
		ごはん	170	285.6	4.2	0.5	63.0	1.7	49.3	5.1	11.9	57.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	
1	昼	豚しゃぶ	60	114.0	3.2	8.8	5.5	299.0	108.1	27.7	11.7	43.5	0.4	1.2	0.3	0.1	5.8	0.0	0.0	7.2	0.8	0.7
		チンゲン菜の辛子和え	30	20.7	1.7	0.3	2.8	208.4	67.5	22.9	6.5	22.7	0.3	34.2	0.1	0.1	16.9	0.0	0.0	4.8	0.2	0.5
		がんもの含め煮	45	70.7	3.8	4.2	4.2	268.9	66.4	70.5	25.5	66.0	0.9	75.5	0.0	0.4	10.6	0.0	0.0	1.1	0.8	0.5
		白花豆煮	15	34.8	0.8	0.1	7.6	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	夕	おかずのみ計	240.2	9.5	13.4	20.1	813.5	242.0	121.1	43.7	132.2	1.6	110.9	0.4	0.6	33.3	0.0	0.0	13.1	1.8	1.7	
		おかずとごはん計	525.8	13.7	13.9	83.1	815.2	291.3	126.2	55.6	190.0	1.7	110.9	0.4	0.6	33.3	0.0	0.0	13.1	2.3	1.7	
		サワラのガーリック風味焼き	50	109.1	12.1	5.8	0.7	261.0	298.0	8.6	19.6	132.9	0.5	8.0	4.1	0.1	0.8	0.0	0.2	0.1	0.0	
2	昼	シャトーパーク	10	9.6	0.0	0.1	1.9	24.4	24.9	3.1	0.9	2.6	0.0	74.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0
		ほうれん草のごま和え	30	30.9	1.3	1.6	3.5	229.7	71.2	65.3	13.2	13.9	0.4	123.5	0.0	0.6	69.3	0.0	0.0	5.3	0.8	0.5
		鶏ゴボウ	45	46.8	4.5	2.3	4.4	227.8	89.1	18.2	12.4	30.8	0.2	4.2	0.0	0.1	5.7	0.0	0.0	0.8	1.3	0.5
		キャベツと油揚げの煮浸し	15	17.7	0.8	1.0	1.3	75.2	27.5	15.2	6.0	10.9	0.1	0.5	0.0	0.0	12.2	0.0	0.0	5.2	0.2	0.1
		おかずのみ計	214.1	18.7	10.8	11.8	818.1	510.7	110.4	52.1	191.1	1.2	210.8	4.1	0.8	88.3	0.0	0.2	11.6	2.6	1.7	
		おかずとごはん計	499.7	22.9	11.3	74.8	819.8	560.0	115.5	64.0	248.9	1.3	210.8	4.1	0.8	88.3	0.0	0.2	11.6	3.1	1.7	
	夕	赤魚の粕漬け焼き	50	126.8	10.2	8.3	1.1	78.7	184.6	2.7	13.0	63.5	0.6	23.7	3.7	0.9	0.0	0.1	0.1	0.9	0.0	0.2
		一夜漬(大根・昆布)	10	3.4	0.0	0.0	0.8	117.2	36.7	4.1	2.6	3.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.2	0.3	
		小松菜の錦和え	30	29.1	1.4	1.6	2.2	172.2	124.3	51.6	8.8	24.0	0.8	58.4	0.0	0.2	48.4	0.0	0.0	8.5	0.5	0.4
		さつまいの煮しめ	45	58.7	1.5	0.2	13.6	244.4	140.4	12.3	8.0	23.4	0.2	70.4	0.2	0.3	0.2	0.0	0.0	5.8	1.3	0.6
	夕	ピーマンと竹の子の炒め物	15	17.4	0.3	0.9	1.6	65.7	19.3	2.6	1.3	6.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0.0	3.0	0.3	0.1
		おかずのみ計	235.4	13.4	11.0	19.3	678.2	505.3	73.3	33.7	120.0	1.6	152.5	3.9	1.5	49.6	0.1	0.1	19.3	2.3	1.6	
		おかずとごはん計	521.0	17.6	11.5	82.3	679.9	554.6	78.4	45.6	177.8	1.7	152.5	3.9	1.5	49.6	0.1	0.1	19.3	2.8	1.6	
		油淋鶏	50	156.3	3.2	12.0	8.4	410.9	34.2	6.2	4.5	28.8	0.1	25.8	0.0	0.3	25.4	0.0	0.0	0.7	0.1	1.0
		もやしのナムル	10	6.5	0.1	0.5	0.3	65.6	7.5	1.0	0.8	2.7	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.8	0.1	0.1	
3	昼	インゲンとさつまいの金平	30	37.2	1.6	1.9	3.7	197.5	68.8	20.2	7.0	17.1	0.2	6.9	0.0	0.1	8.6	0.0	0.0	1.4	0.6	0.5
		あさりと玉葱の酒蒸し	45	56.3	4.2	2.2	3.9	267.0	104.8	27.0	16.4	62.8	5.2	0.9	0.0	0.5	3.6	0.0	0.0	4.4	1.0	0.6
		南瓜サラダ	15	22.5	0.2	1.0	3.0	60.4	54.3	3.3	3.0	6.8	0.0	34.9	0.0	0.6	3.5	0.0	0.0	4.8	0.4	0.1
		おかずのみ計	278.8	9.3	17.6	19.3	1001.4	269.6	57.7	31.7	118.2	5.5	68.5	0.0	1.5	41.4	0.0	0.0	12.1	2.2	2.3	
		おかずとごはん計	564.4	13.5	18.1	82.3	1003.1	318.9	62.8	43.6	176.0	5.6	68.5	0.0	1.5	41.4	0.0	0.0	12.1	2.7	2.3	
	夕	豚肉の甘辛炒め	60	79.8	3.7	4.8	5.5	320.1	82.5	12.2	8.1	43.4	0.6	1.2	0.5	0.1	1.0	0.1	0.1	3.1	0.6	0.8
		じゃがバター	20	36.4	0.3	2.1	4.0	148.3	88.5	0.9	4.3	8.8	0.0	8.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	7.5	0.2	0.3
4	昼	筑前煮	45	40.7	3.3	1.5	5.7	257.8	88.2	11.3	6.7	28.0	0.1	49.1	0.0	0.1	3.9	0.0	0.0	2.1	1.2	0.6
		干しエビと小松菜の中華風	10	9.6	0.4	0.7	0.4	71.2	59.7	56.6	4.3	10.9	0.3	28.0	0.0	0.1	22.6	0.0	0.0	4.1	0.2	0.1
		おかずのみ計	166.5	7.7	9.1	15.6	797.4	318.9	81.0	23.4	91.1	1.0	86.6	0.5	0.3	27.7	0.1	0.1	16.8	2.2	1.8	
		おかずとごはん計	452.1	11.9	9.6	78.6	799.1	368.2	86.1	35.3	148.9	1.1	86.6	0.5	0.3	27.7	0.1	0.1	16.8	2.7	1.8	
	夕	カレイのチーズ焼き	50	148.0	13.9	8.4	2.4	388.6	210.6	86.5	19.8	192.9	0.2	28.4	7.8	2.0	7.9	0.0	0.2	0.6	0.0	0.9
		ブロッコリー・ソテー	10	9.5	0.4	0.6	0.6	46.3	38.8	4.2	2.8	9.6	0.1	7.8	0.0	0.2	17.2	0.0	0.0	12.9	0.4	0.1
		きのこ生姜炒め	30	22.1	0.9	1.0	2.9	126.5	98.9	5.7	8.7	30.9	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.1	0.3
5	夕	ピーフン炒め	45	52.6	1.3	1.6	7.8	237.1	60.2	7.9	5.3	17.7	0.1	5.2	0.0	0.1	8.5	0.0	0.0	7.1	0.5	0.5
		紅白野菜の甘酢和え	15	6.9	0.1	0.0	1.6	42.1	44.0	15.8	3.5	5.2	0.2	4.5	0.0	0.3	14.6	0.0	0.0	18.4	0.3	0.1

普通食 栄養成分表 2/8

日	食	献立	1人前(g)																			
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g			
		おかずのみ計	239.1	16.6	11.6	15.3	840.6	452.5	120.1	40.1	256.3	0.7	45.9	8.4	2.6	48.2	0.0	0.2	40.0	2.3	1.9	
		おかずとごはん計	524.7	20.8	12.1	78.3	842.3	501.8	125.2	52.0	314.1	0.8	45.9	8.4	2.6	48.2	0.0	0.2	40.0	2.8	1.9	
4	昼	白身魚フライ	50	105.6	6.2	4.9	8.6	229.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	
		枝豆のおかか和え	10	16.4	1.3	0.7	1.2	53.6	61.7	7.1	7.2	18.4	0.2	0.0	0.0	0.1	2.6	0.0	0.0	2.5	0.6	0.1
		だし巻き玉子	30	36.2	2.6	2.1	1.1	61.7	27.8	10.8	2.4	38.4	0.3	0.0	0.3	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
		野菜のごま味噌煮	45	47.4	1.2	2.4	5.8	255.6	105.3	24.8	9.6	52.4	0.3	67.7	0.2	0.1	0.7	0.0	0.0	2.1	1.2	0.6
		蕗とアスパラの温サラダ	15	27.7	0.9	2.3	0.6	128.7	40.3	5.6	2.6	11.3	0.0	2.0	0.6	0.1	2.1	0.0	0.0	0.6	0.2	0.3
		おかずのみ計	233.3	12.2	12.4	17.3	728.8	235.1	48.3	21.8	120.5	0.8	69.7	1.1	3.0	5.4	0.0	0.0	5.2	2.0	1.6	
		おかずとごはん計	518.9	16.4	12.9	80.3	730.5	284.4	53.4	33.7	178.3	0.9	69.7	1.1	3.0	5.4	0.0	0.0	5.2	2.5	1.6	
		ロールキャベツ煮	40	33.1	1.9	1.3	3.5	174.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	
4	夕	シェルマカロニ	20	31.9	0.8	0.8	4.9	143.7	19.4	1.9	3.7	9.1	0.1	6.4	0.7	0.1	0.6	0.0	0.0	0.7	0.3	0.3
		大豆サラダ	30	64.5	2.7	4.3	3.6	190.7	22.8	16.2	10.1	31.5	0.3	0.3	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.9	1.2	0.4
		はんぺん明太焼き	45	72.4	2.1	4.6	5.8	268.2	99.8	7.1	5.8	35.4	0.2	3.0	0.3	0.9	7.5	0.0	0.0	6.3	0.6	0.6
		小松菜のピーナッツ和え	15	18.0	0.6	0.8	1.8	56.4	70.2	18.2	4.7	12.4	0.3	25.3	0.0	0.2	20.5	0.0	0.0	3.9	0.3	0.1
		おかずのみ計	219.9	8.1	11.8	19.6	833.4	212.2	43.4	24.3	88.4	0.9	35.0	1.0	1.2	29.9	0.0	0.0	11.8	2.4	1.8	
		おかずとごはん計	505.5	12.3	12.3	82.6	835.1	261.5	48.5	36.2	146.2	1.0	35.0	1.0	1.2	29.9	0.0	0.0	11.8	2.9	1.8	
		ハヤシオムレツ	50	83.9	3.7	4.0	7.6	471.6	11.0	1.2	1.0	2.4	0.0	4.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	1.2
		サワー漬け	10	11.9	0.1	0.0	2.5	52.8	21.7	4.1	1.5	3.2	0.0	1.0	0.0	0.0	6.8	0.0	0.0	3.4	0.1	0.1
5	昼	ソーセージときのこのニンニク風味	30	40.7	1.4	2.9	2.4	150.1	63.6	4.2	3.5	21.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.5	0.3
		ボトフ風	45	49.8	3.5	2.5	5.1	256.3	126.4	8.2	6.9	26.0	0.1	54.0	0.0	0.0	11.5	0.0	0.0	9.0	0.6	0.6
		ほうれん草のバターソテー	15	14.6	0.4	0.9	1.2	90.4	34.3	15.7	6.8	7.9	0.2	61.9	0.0	0.3	33.7	0.0	0.0	2.6	0.3	0.2
		おかずのみ計	200.9	9.1	10.3	18.8	1021.2	257.0	33.4	19.7	61.1	0.4	121.3	0.3	0.3	52.2	0.0	0.0	16.9	1.5	2.4	
		おかずとごはん計	486.5	13.3	10.8	81.8	1022.9	306.3	38.5	31.6	118.9	0.5	121.3	0.3	0.3	52.2	0.0	0.0	16.9	2.0	2.4	
		ブリのレモンペッパー焼き	50	143.5	9.5	10.6	0.7	67.5	170.0	2.0	11.5	60.0	0.6	23.0	3.5	2.9	4.5	0.1	0.1	7.0	0.0	0.2
		花人参	10	5.1	0.0	0.0	1.2	48.5	27.0	2.7	0.8	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.2	0.1
		柚子風味サラダ	30	43.2	0.7	3.1	3.1	145.0	72.5	6.5	4.2	12.4	0.1	0.4	0.0	0.1	1.7	0.0	0.0	3.4	0.5	0.3
5	夕	ナスのトマトソース	45	43.7	1.3	2.6	3.6	205.0	81.3	6.3	4.6	17.1	0.1	3.7	0.0	0.1	2.7	0.0	0.0	1.1	0.6	0.5
		小松菜と穴子の煮浸し	15	18.8	1.0	1.0	1.3	89.0	52.6	22.5	4.0	9.5	0.3	23.7	0.0	0.1	20.7	0.0	0.0	3.6	0.2	0.2
		おかずのみ計	254.3	12.5	17.3	9.9	555.0	403.4	40.0	25.1	101.4	1.1	50.8	3.5	3.2	29.9	0.1	0.1	15.5	1.5	1.3	
		おかずとごはん計	539.9	16.7	17.8	72.9	556.7	452.7	45.1	37.0	159.2	1.2	50.8	3.5	3.2	29.9	0.1	0.1	15.5	2.0	1.3	
		サバの柚子味噌焼き	50	155.0	8.0	11.6	3.0	220.0	160.0	9.0	14.5	100.0	0.6	18.5	4.2	0.6	0.5	0.0	0.1	0.5	0.4	0.5
		蓮根の土佐煮	10	10.0	0.5	0.0	1.9	48.2	28.9	2.2	1.8	11.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.1
		冬瓜のそぼろあんかけ	30	18.8	0.9	0.2	3.1	241.6	82.6	7.7	4.4	9.6	0.1	1.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.3	0.3	0.6
		親子煮	45	55.7	5.7	2.6	4.3	260.2	80.6	11.5	5.8	45.8	0.3	22.9	0.2	0.1	9.1	0.0	0.0	2.0	0.3	0.6
6	昼	小松菜の辛子和え	15	9.2	0.7	0.1	1.4	99.7	70.4	23.2	3.2	12.5	0.4	33.5	0.0	0.1	27.0	0.0	0.0	5.0	0.2	0.2
		おかずのみ計	248.7	15.8	14.5	13.7	869.7	422.5	53.6	29.7	179.5	1.4	76.2	4.4	0.8	37.1	0.0	0.1	12.6	1.4	2.0	
		おかずとごはん計	534.3	20.0	15.0	76.7	871.4	471.8	58.7	41.6	237.3	1.5	76.2	4.4	0.8	37.1	0.0	0.1	12.6	1.9	2.0	
		田舎風豆腐ハンバーグ	50	114.2	5.6	3.0	9.1	605.7	78.5	2.9	3.3	6.1	0.1	9.3	0.0	0.3	0.8	0.0	0.0	1.5	0.2	1.8
		インゲンソテー	10	5.6	0.1	0.3	0.6	55.4	27.9	5.1	2.4	4.4	0.0	5.2	0.0	0.0	6.4	0.0	0.0	0.8	0.2	0.1
		大根の煮物洋風仕立て	30	33.2	0.7	2.3	2.3	190.8	68.2	7.4	3.6	50.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	0.4	0.4
		あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	45	45.3	1.9	0.5	8.0	197.8	129.4	9.9	9.5	31.6	2.6	3.4	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0	15.6	0.5	0.4
		キャベツとハムの中華炒め	15	13.6	0.4	0.5	1.7	91.9	29.6	6.2	2.1	4.2	0.0	0.5	0.0	0.0	11.1	0.0	0.0	5.8	0.2	0.2
6	夕	おかずのみ計	211.9	8.7	6.6	21.7	1141.6	333.6	31.5	20.9	97.0	2.7	18.6	0.0	0.6	18.7	0.0	0.0	27.5	1.5	2.9	
		おかずとごはん計	497.5	12.9	7.1	84.7	1143.3	382.9	36.6	32.8	154.8	2.8	18.6	0.0	0.6	18.7	0.0	0.0	27.5	2.0	2.9	
		チキンステーキ(彩り中華ソース)	50	90.5	6.0	5.4	4.4	141.4	105.2	2.6	7.4	60.2	0.2	15.4	0.0	0.2	18.4	0.0	0.0	8.5	0.1	0.3
		牛蒡とベーコンのソテー	10	21.1	0.3	1.3	1.8	62.6	29.6	3.8	4.1	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.4	0.1
		南瓜煮	30	31.5	0.6	0.0	7.1	136.4	135.0	4.5	7.5	12.8	0.1	0.0	0.0	1.4	7.5	0.0	0.0	12.8	1.0	0.3
		野菜炒め	45	40.6	0.9	2.6	3.6	257.4	89.0	13.5	6.1	15.2	0.1	3.4	0.0	0.0	12.1	0.0	0.0	6.5	0.8	0.6
		ほうれん草のツナ和え	15	22.0	1.1	1.8	0.5	84.0	36.3	14.7	6.8	12.4	0.2	56.2	0.0	0.4	33.1	0.0	0.0	2.3	0.3	0.2
		おかずのみ計	205.7	8.9	11.1	17.4	681.8	395.1	39.1	31.9	109.9	0.6	75.0	0.0	2.0	71.1	0.0	0.0	31.1	2.6	1.5	
7	昼	おかずとごはん計	491.3	13.1	11.6	80.4	683.5	444.4	44.2	43.8	167.7	0.7	75.0	0.0	2.0	71.1	0.0	0.0	31.1	3.1	1.5	
		八宝菜	60	68.8	3.5	4.1	4.4	339.8	106.1	21.2	8.9	46.3	0.5	50.7	0.3	0.4	14.5	0.0	0.0	10.3	0.8	0.8
7	夕	さつまいもバター炒め	30	38.9</td																		

普通食 栄養成分表 3/8

日 食	献立	1人前(g)	工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	
8 昼	まが玉豆腐の青菜煮	45	144.1	13.1	8.3	4.0	352.3	73.1	178.4	36.7	236.3	1.9	50.0	0.2	0.7	42.2	0.0	0.0	2.7	1.1	0.8
	磯わかめ	15	5.8	0.2	0.0	1.2	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	
	おかずのみ計		257.6	17.1	13.4	16.8	796.3	285.0	209.5	51.3	295.0	2.5	102.5	0.5	1.4	56.7	0.0	0.0	19.3	2.5	2.4
	おかずとごはん計		543.2	21.3	13.9	79.8	798.0	334.3	214.6	63.2	352.8	2.6	102.5	0.5	1.4	56.7	0.0	0.0	19.3	3.0	2.4
8 夕	シルバーのムニエルトマソース	50	101.9	9.7	4.7	4.2	344.2	199.9	6.2	14.0	88.6	0.2	45.6	2.0	1.3	0.6	0.0	0.0	1.3	0.2	0.8
	チンゲン菜のソテー	10	3.5	0.1	0.1	0.6	53.4	27.5	8.1	1.5	3.3	0.0	11.9	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	1.8	0.1	0.1
	きのことちくわの和風ソテー	30	42.0	1.8	2.8	2.9	219.9	75.6	3.6	4.3	31.0	0.1	4.7	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	1.4	0.5	0.5
	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	45	67.4	2.0	5.1	3.1	253.0	86.4	6.3	5.5	28.0	0.3	3.1	0.2	0.4	6.1	0.0	0.0	2.8	0.5	0.6
	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	15	11.3	0.1	0.7	1.2	92.8	19.0	5.6	0.9	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.3	0.2
	おかずのみ計		226.1	13.7	13.4	12.0	963.3	408.4	29.8	26.2	162.3	0.6	65.3	2.6	1.7	12.8	0.0	0.0	7.9	1.6	2.2
	おかずとごはん計		511.7	17.9	13.9	75.0	965.0	457.7	34.9	38.1	220.1	0.7	65.3	2.6	1.7	12.8	0.0	0.0	7.9	2.1	2.2
9 昼	豚ちり鍋風	60	64.8	3.1	4.2	3.2	270.3	155.1	31.6	19.2	43.1	0.8	17.0	0.2	0.5	31.9	0.0	0.0	15.6	0.6	0.6
	ジャーマンポテト	30	56.4	0.8	3.6	5.2	145.3	110.0	2.1	5.7	18.9	0.1	4.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	9.7	0.3	0.3
	小松菜と牛肉の煮物	45	83.1	3.4	6.0	3.4	208.4	142.7	58.8	15.3	42.7	1.0	50.1	0.0	0.4	45.7	0.0	0.0	7.5	0.6	0.5
	カブの甘酢漬け	15	20.6	0.1	0.0	4.8	34.9	41.0	4.0	1.4	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.2	0.0
	おかずのみ計		224.9	7.4	13.8	16.6	658.9	448.8	96.5	41.6	108.9	1.9	71.2	0.2	0.9	78.2	0.0	0.0	35.7	1.7	1.4
	おかずとごはん計		510.5	11.6	14.3	79.6	660.6	498.1	101.6	53.5	166.7	2.0	71.2	0.2	0.9	78.2	0.0	0.0	35.7	2.2	1.4
	若鶏の利休焼き	60	91.5	14.4	5.5	3.3	272.6	104.9	5.8	8.9	65.5	0.2	14.6	0.0	0.0	19.9	0.0	0.0	1.1	0.0	0.6
9 夕	タラモサラダ	30	53.4	1.7	2.7	5.5	191.6	117.2	6.7	6.3	33.1	0.1	2.9	0.1	0.7	4.1	0.0	0.0	10.1	0.4	0.4
	おでん風煮物	45	43.3	2.0	1.6	4.2	369.5	57.4	18.2	4.5	41.5	0.4	99.4	0.3	0.2	2.3	0.0	0.0	1.1	0.6	0.9
	キャベツの沢庵和え	15	9.3	0.3	0.2	1.6	137.9	23.7	8.7	2.8	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	0.0	0.0	4.4	0.2	0.3
	おかずのみ計		197.5	18.4	10.0	14.6	971.6	303.2	39.4	22.5	145.5	0.7	116.9	0.4	0.9	34.7	0.0	0.0	16.7	1.2	2.2
	おかずとごはん計		483.1	22.6	10.5	77.6	973.3	352.5	44.5	34.4	203.3	0.8	116.9	0.4	0.9	34.7	0.0	0.0	16.7	1.7	2.2
	サワラの煮付け	50	98.0	10.7	4.8	1.5	135.5	281.1	10.4	17.3	142.2	0.4	7.1	5.4	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.3	
	青菜のナムル	10	7.8	0.4	0.4	0.7	61.2	25.0	14.1	5.6	6.1	0.1	47.7	0.0	0.2	26.7	0.0	0.0	2.0	0.3	0.1
10 昼	えのきのおろし和え	30	13.1	0.4	0.0	3.3	190.8	49.6	3.1	1.4	12.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.4
	南瓜と豚肉の塩煮	45	63.2	1.8	2.1	9.0	311.6	197.2	7.2	12.3	30.4	0.3	0.3	0.1	1.8	9.5	0.0	0.0	16.4	1.3	0.8
	二色豆(黒豆・白花豆)	15	34.9	1.0	0.1	7.4	29.2	8.2	4.0	2.0	10.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
	おかずのみ計		217.0	14.3	7.4	21.9	728.3	561.1	38.8	38.6	201.2	1.2	55.1	5.6	2.4	36.6	0.0	0.1	18.5	2.6	1.6
	おかずとごはん計		502.6	18.5	7.9	84.9	730.0	610.4	43.9	50.5	259.0	1.3	55.1	5.6	2.4	36.6	0.0	0.1	18.5	3.1	1.6
	サンマのみりん干し焼き	50	138.1	11.1	9.1	1.0	93.5	132.7	16.3	13.0	103.9	0.9	5.7	7.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	
	おかか昆布	10	16.7	1.1	0.1	3.3	237.6	105.5	14.5	0.0	15.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.6	
10 夕	大豆大根	30	37.8	2.2	1.1	4.0	212.2	72.2	19.5	12.0	33.5	0.3	0.0	0.0	0.1	1.7	0.0	0.0	2.5	1.3	0.5
	肉豆腐	45	68.2	2.8	3.6	5.9	266.2	101.4	17.4	14.3	35.5	0.5	1.6	0.1	0.2	9.6	0.0	0.0	5.9	0.7	0.6
	小松菜とタコのにんにく和え	15	11.5	0.6	0.6	0.8	79.3	72.6	21.2	3.4	10.6	0.3	28.8	0.0	0.1	23.3	0.0	0.0	4.4	0.3	0.1
	おかずのみ計		272.3	17.8	14.5	15.0	888.8	484.4	88.9	42.7	199.1	2.0	36.1	7.1	0.7	34.6	0.0	0.1	12.8	2.7	2.0
	おかずとごはん計		557.9	22.0	15.0	78.0	890.5	533.7	94.0	54.6	256.9	2.1	36.1	7.1	0.7	34.6	0.0	0.1	12.8	3.2	2.0
	ホイコーロー	60	62.0	2.2	4.0	3.9	299.1	92.6	11.5	6.6	28.6	0.3	8.0	0.2	0.4	17.4	0.0	0.0	21.3	0.6	0.7
	ゴマドレサラダ	30	49.9	1.5	3.6	2.7	153.7	64.2	24.7	9.0	25.6	0.1	6.1	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	6.0	0.5	0.3
11 昼	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	45	57.0	4.1	1.4	6.8	374.2	114.2	13.6	14.8	37.2	0.4	4.1	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.6	1.0	0.9
	青菜のソテー	15	9.6	0.5	0.5	0.9	83.0	43.0	13.4	5.7	10.2	0.1	47.4	0.0	0.2	26.6	0.0	0.0	2.6	0.4	0.2
	おかずのみ計		178.5	8.3	9.5	14.3	910.0	314.0	63.2	36.1	101.6	0.9	65.6	0.2	0.6	47.7	0.0	0.0	30.5	2.5	2.1
	おかずとごはん計		464.1	12.5	10.0	77.3	911.7	363.3	68.3	48.0	159.4	1.0	65.6	0.2	0.6	47.7	0.0	0.0	30.5	3.0	2.1
	牛肉コロッケ	50	113.1	2.5	5.5	15.0	253.5	141.0	3.5	8.5	23.5	0.2	0.5	0.0	0.5	9.2	0.0	0.0	8.0	0.5	0.6
	プロッコリーと人参のソテー	10	8.0	0.2	0.4	0.8	49.0	34.1	3.5	1.9	6.2	0.0	3.7	0.0	0.1	9.1	0.0	0.0	6.9	0.3	0.1
	切干ゆず風味	30	30.0	0.3	0.0	7.1	236.1	114.0	19.2	6.5	7.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.7	0.6
11 夕	海老とほうれん草の玉子とじ	45	62.9	3.3	4.6	2.1	297.2	112.3	41.9	16.0	36.7	0.6	161.9	0.2	0.8	78.3	0.0	0.0	5.7	0.8	0.7
	ワカメの青ジソサラダ	15	23.9	0.5	1.9	1.3	211.6	12.0	7.7	4.3	6.5	0.0	1.4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5
	おかずのみ計		237.9	6.8	12.4	26.3	1047.4	413.4	75.8	37.2	80.7	1.1	167.5	0.2	1.4	97.7	0.0	0.0	22.3	2.6	2.5
	おかずとごはん計		523.5	11.0	12.9	89.3	1049.1	462.7	80.9	49.1	138.5	1.2	167.5	0.2	1.4	97.7	0.0	0.0	22.3	3.1	2.5
	鮭のごま風味焼き	50	85.2	13.8	2.5	0.6	65.3	211.5	10.4	17.3	148.7	0.3	6.6	18.7	0.7	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.1
	もやしとザーサイ炒め	10	13.3	0.1	1.0	0.5	69.8	8.7	1.1	1.3	2.6	0.0	0.9	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	2.3	0.1	0.1
	南瓜のクリーミーサラダ	30	56.6	0.4	3.5	4.2	110.0	84.1	6.1	4.9	11.7	0.0	2.5	0.0	1.2	9.1	0.0	0.0	7.2	0.6	0.2

普通食 栄養成分表 4/8

日 食	献立	1人前(g)	工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	g	g	
12 昼	肉じゃがカレー風味	45	59.8	1.5	2.7	7.0	257.9	127.4	6.3	6.5	24.0	0.2	51.7	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	7.7	0.6	0.6
	きのこのおひたし	15	5.6	0.2	0.0	1.3	85.9	51.7	9.3	1.5	9.0	0.1	13.0	0.1	0.0	10.6	0.0	0.0	2.2	0.4	0.2
	おかずのみ計	220.5	16.0	9.7	13.6	588.9	483.4	33.2	31.5	196.0	0.6	74.7	19.4	1.9	20.2	0.0	0.1	19.9	1.7	1.2	
	おかずとごはん計	506.1	20.2	10.2	76.6	590.6	532.7	38.3	43.4	253.8	0.7	74.7	19.4	1.9	20.2	0.0	0.1	19.9	2.2	1.2	
13 昼	白身魚の天ぷら	50	69.2	4.6	1.5	8.6	325.7	85.5	9.3	6.5	56.5	0.1	0.0	0.2	0.0	2.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.8
	大根つぼ漬	10	3.0	0.1	0.0	0.6	160.0	5.0	3.0	1.6	2.7	0.1	4.8	0.0	0.0	7.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3
	油揚げとこんにゃくの白和え	30	48.1	1.6	2.8	4.3	184.9	41.6	52.5	17.7	26.3	0.2	0.0	0.0	0.1	4.0	0.0	0.0	0.2	0.7	0.4
	野菜の柚子胡椒炒め	45	25.8	1.7	0.6	3.5	246.3	58.5	8.9	4.0	10.8	0.0	0.8	0.0	0.0	10.3	0.0	0.0	8.5	0.5	0.5
	ホワイトマカロニサラダ	15	31.2	0.4	2.0	2.8	75.8	4.9	1.4	1.9	5.9	0.0	11.2	0.0	0.5	3.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1
	おかずのみ計	177.3	8.4	6.9	19.8	992.7	195.5	75.1	31.7	102.2	0.4	16.8	0.2	0.6	27.7	0.0	0.0	8.7	1.8	2.1	
	おかずとごはん計	462.9	12.6	7.4	82.8	994.4	244.8	80.2	43.6	160.0	0.5	16.8	0.2	0.6	27.7	0.0	0.0	8.7	2.3	2.1	
	ズッキーニとチキンのトマト煮	60	58.9	5.1	3.1	5.3	303.1	143.8	5.1	8.7	36.7	0.1	7.8	0.1	0.1	10.0	0.0	0.0	7.1	0.5	0.7
14 昼	彩りしんじょう	30	54.4	1.9	3.9	2.8	207.3	42.3	11.8	5.4	19.2	0.1	0.0	0.1	0.3	9.1	0.0	0.0	0.3	0.2	0.5
	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	45	91.0	2.9	7.2	3.2	246.7	58.5	17.5	9.2	43.3	0.4	17.1	0.1	1.1	8.8	0.0	0.0	9.9	0.9	0.6
	小松菜のベーコン和え	15	13.9	0.4	1.1	0.5	81.8	76.9	25.0	2.0	10.2	0.4	38.1	0.0	0.1	30.9	0.0	0.0	6.2	0.2	0.2
	おかずのみ計	218.2	10.3	15.3	11.8	838.9	321.5	59.4	25.3	109.4	1.0	63.0	0.3	1.6	58.8	0.0	0.0	23.5	1.8	2.0	
	おかずとごはん計	503.8	14.5	15.8	74.8	840.6	370.8	64.5	37.2	167.2	1.1	63.0	0.3	1.6	58.8	0.0	0.0	23.5	2.3	2.0	
	豚肉のジンギスカン風	60	90.1	3.3	6.7	3.5	345.7	118.2	12.8	7.0	37.7	0.4	12.8	0.4	0.2	16.9	0.0	0.0	7.6	0.7	0.8
	コーンヒツナのサラダ	30	57.4	1.7	3.5	4.8	159.3	47.2	1.1	4.8	20.7	0.1	2.1	0.1	0.6	5.7	0.0	0.0	0.8	0.0	0.3
	イカと大根の炒め煮	45	44.9	3.2	2.4	2.5	273.9	115.2	12.2	11.5	83.4	0.1	4.5	0.0	0.4	3.4	0.0	0.0	5.4	0.6	0.6
	ほうれん草の辛子和え	15	7.5	0.6	0.0	1.1	91.0	24.9	12.2	5.5	8.8	0.1	44.3	0.0	0.2	24.8	0.0	0.0	1.8	0.2	0.2
	おかずのみ計	199.9	8.8	12.6	11.9	869.9	305.5	38.3	28.8	150.6	0.7	63.7	0.5	1.4	50.8	0.0	0.0	15.6	1.5	1.9	
	おかずとごはん計	485.5	13.0	13.1	74.9	871.6	354.8	43.4	40.7	208.4	0.8	63.7	0.5	1.4	50.8	0.0	0.0	15.6	2.0	1.9	
15 昼	ブリの生姜煮	50	125.3	9.7	7.9	2.3	95.5	176.9	2.7	12.6	60.9	0.6	22.5	3.5	0.8	0.0	0.1	0.1	1.1	0.0	0.2
	人参のナムル	10	10.3	0.0	0.6	1.0	52.5	29.1	2.9	0.9	2.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.2	0.1	
	長芋とアスパラのお浸し	30	38.4	1.4	0.0	8.5	133.3	174.4	5.3	8.0	22.6	0.1	1.5	0.0	0.1	2.1	0.0	0.0	2.1	0.7	0.3
	麸チャンブルー	45	80.2	4.6	2.4	9.4	241.0	93.1	11.4	17.4	48.2	0.8	2.7	0.1	0.1	3.1	0.0	0.0	1.6	0.9	0.6
	甘酢蓮根	15	27.1	0.2	0.0	6.5	77.7	40.2	3.4	2.2	12.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.3	0.1
	おかずのみ計	281.3	15.9	10.9	27.7	600.0	513.7	25.7	41.1	147.1	1.5	26.7	3.6	1.0	5.5	0.1	0.1	8.1	2.1	1.3	
	おかずとごはん計	566.9	20.1	11.4	90.7	601.7	563.0	30.8	53.0	204.9	1.6	26.7	3.6	1.0	5.5	0.1	0.1	8.1	2.6	1.3	
	赤魚の塩焼き	50	51.4	8.4	1.6	0.0	429.6	143.1	11.0	12.9	83.3	0.1	9.8	1.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5
	うぐいす豆	10	24.0	0.5	0.0	5.2	15.0	10.0	1.7	2.5	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	
14 夕	切干大根と小松菜の煮物	30	32.9	0.5	1.0	5.7	169.8	247.1	51.7	11.5	18.5	42.0	31.4	0.0	0.1	25.4	0.0	0.0	4.9	1.4	0.4
	豚きんぴら	45	66.6	2.5	3.8	5.0	323.8	71.8	18.2	6.4	36.2	0.4	0.9	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	3.0	0.7	0.8
	ピーマンとナスの炒め物	15	28.8	0.1	2.4	1.4	57.4	30.1	1.4	1.8	3.6	0.0	2.4	0.0	0.3	3.1	0.0	0.0	7.1	0.2	0.1
	おかずのみ計	203.7	12.0	8.8	17.3	995.6	502.1	84.0	35.1	154.6	42.7	44.5	1.7	0.9	29.4	0.0	0.0	15.2	2.8	1.8	
	おかずとごはん計	489.3	16.2	9.3	80.3	997.3	551.4	89.1	47.0	212.4	42.8	44.5	1.7	0.9	29.4	0.0	0.0	15.2	3.3	1.8	
	あんかけ中華オムレツ	50	83.5	3.8	3.1	9.6	487.7	6.1	0.6	1.2	2.5	0.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2
	茹でブロッコリー	10	4.3	0.5	0.0	0.7	67.9	41.3	4.2	3.1	10.5	0.1	7.2	0.0	0.2	17.2	0.0	0.0	12.9	0.4	0.1
	ブチ焼き芋	30	52.2	0.3	0.2	12.4	66.5	109.8	10.6	5.7	12.8	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	4.5	0.7	0.1
	カニカマとキャベツの炒め物	45	43.1	1.8	2.5	3.8	270.3	67.9	42.1	8.9	24.3	0.1	0.7	2.0	0.1	12.9	0.0	0.0	6.6	0.9	0.6
	牛蒡の胡麻酢和え	15	34.3	0.9	1.8	3.7	61.7	51.9	46.6	18.7	27.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	1.0	0.1
	おかずのみ計	217.4	7.3	7.6	30.2	954.1	277.0	104.1	37.6	77.2	0.5	12.6	2.0	0.5	30.5	0.0	0.0	24.3	3.1	2.1	
	おかずとごはん計	503.0	11.5	8.1	93.2	955.8	326.3	109.2	49.5	135.0	0.6	12.6	2.0	0.5	30.5	0.0	0.0	24.3	3.6	2.1	
15 夕	チキンステーキ(おろしポン酢)	50	78.3	6.0	4.8	2.4	127.6	121.2	6.5	6.9	58.9	0.1	13.4	0.0	0.0	18.2	0.0	0.0	1.0	0.1	0.3
	ヤングコーンソテー	10	8.7	0.2	0.6	0.7	53.4	25.0	2.0	2.7	6.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.2	0.1
	さつま芋とレーズンの煮物	30	60.8	0.3	0.0	15.0	67.0	147.0	12.5	7.6	14.7	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	8.6	0.7	0.1
	はんぺんの玉子とじ	45	35.8	3.1	0.9	3.7	302.3	69.7	23.3	9.9	39.7	0.4	75.8	0.1	0.4	37.3	0.0	0.0	2.7	0.4	0.7
	きのことハムのソテー	15	12.8	0.7	0.6	1.2	88.3	37.4	0.9	1.7	13.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.2	0.2
	おかずのみ計	196.4	10.3	6.9	23.0	638.6	400.3	45.2	28.8	133.1	0.7	89.5	0.4	0.8	55.6	0.0	0.0	13.8	1.6	1.4	
	おかずとごはん計	482.0	14.5	7.4	86.0	640.3	449.6	50.3	40.7	190.9	0.8	89.5	0.4	0.8	55.6	0.0	0.0	13.8	2.1	1.4	
	あんこうの治部煮風	50	38.3	4.4	0.1	5.1	447.4	121.7	13.5	8.0	48.4	0.2	16.9	0.3	0.2	10.7	0.0	0.0	2.5	0.5	1.1
	大根煮	10	4.1	0.0	0.0	0.9	60.4	23.1	2.7	1.1	15.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.1

普通食 栄養成分表 5/8

日	食	献立	栄養成分																			
			工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩	
		1人前(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
16	昼	オクラと昆布のたくあんちらし	30	29.1	0.5	1.8	3.5	233.1	213.4	37.5	26.5	16.1	0.3	6.7	0.0	0.1	11.0	0.0	0.0	1.4	1.7	0.6
		牛蒡と竹輪の柳川風	45	59.7	5.1	2.9	5.2	276.4	88.9	9.7	12.6	38.7	0.2	3.2	0.1	0.1	4.4	0.0	0.0	0.7	0.9	0.7
		お豆の甘煮	15	56.1	1.4	0.2	12.3	58.8	5.0	15.5	0.1	28.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.1	
		おかずのみ計		187.3	11.4	5.0	27.0	1076.1	452.1	78.9	48.3	147.4	1.0	26.8	0.4	0.4	26.1	0.0	0.0	5.5	5.7	2.6
		おかずとごはん計		472.9	15.6	5.5	90.0	1077.8	501.4	84.0	60.2	205.2	1.1	26.8	0.4	0.4	26.1	0.0	0.0	5.5	6.2	2.6
		サバの味噌煮	50	156.2	7.9	12.1	2.2	104.5	150.3	4.5	13.3	97.0	0.4	19.7	4.5	0.3	0.1	0.0	0.1	0.4	0.1	0.2
16	夕	ほうれん草の煮浸し	10	4.0	0.3	0.0	0.8	58.6	26.4	11.7	4.6	4.9	0.1	43.0	0.0	0.2	24.1	0.0	0.0	1.8	0.3	0.1
		ジャンボシューマイ	30	57.4	2.1	2.6	5.9	209.3	10.0	2.1	0.7	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	2.0	0.0	0.5
		田舎煮	45	63.5	2.9	0.9	11.0	332.6	132.4	22.5	9.8	28.0	0.3	56.9	0.1	0.4	0.9	0.0	0.0	6.1	0.8	0.8
		こんにゃくきんぴら	15	14.1	0.1	1.0	1.2	69.0	15.0	10.4	1.8	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.1
		おかずのみ計		295.2	13.3	16.6	21.1	774.0	334.1	51.2	30.2	134.6	0.8	119.6	4.6	0.9	29.1	0.0	0.1	10.4	1.6	1.7
		おかずとごはん計		580.8	17.5	17.1	84.1	775.7	383.4	56.3	42.1	192.4	0.9	119.6	4.6	0.9	29.1	0.0	0.1	10.4	2.1	1.7
17	昼	ポークカレー	60	78.5	2.9	3.7	4.8	295.3	121.5	9.8	6.8	33.4	0.1	64.5	0.0	0.1	0.9	0.1	0.0	4.2	0.7	0.7
		福神漬	10	13.6	0.2	0.0	3.3	200.0	10.0	3.5	1.2	2.9	0.1	0.8	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5
		ほうれん草のごま和え	30	30.9	1.3	1.6	3.5	229.7	71.2	65.3	13.2	13.9	0.4	123.5	0.0	0.6	69.3	0.0	0.0	5.3	0.8	0.5
		野菜炒め	45	40.6	0.9	2.6	3.6	257.4	89.0	13.5	6.1	15.2	0.1	3.4	0.0	0.0	12.1	0.0	0.0	6.5	0.8	0.6
		ミモザサラダ	20	38.2	1.2	3.2	1.3	102.1	60.4	8.4	4.6	22.3	0.2	16.2	0.0	0.3	23.7	0.0	0.0	17.4	0.6	0.2
		おかずのみ計		201.8	6.5	11.1	16.5	1084.5	352.1	100.5	31.9	87.7	0.9	208.4	0.0	1.0	106.6	0.1	0.0	33.4	3.2	2.5
		おかずとごはん計		487.4	10.7	11.6	79.5	1086.2	401.4	105.6	43.8	145.5	1.0	208.4	0.0	1.0	106.6	0.1	0.0	33.4	3.7	2.5
17	夕	豚肉の味噌煮込み	60	146.0	4.7	10.8	8.9	315.1	216.1	12.9	11.9	63.3	0.4	2.9	0.3	0.4	1.7	0.1	0.0	5.6	1.1	0.7
		ネギ入りだし巻き玉子	30	42.9	3.0	2.4	1.6	65.0	39.9	14.3	3.2	44.7	0.4	36.0	0.4	0.2	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
		あさりと玉葱のにんにく醤油	45	48.5	4.3	1.5	3.8	305.1	68.6	26.4	13.1	59.6	6.3	1.0	0.0	0.5	1.6	0.0	0.0	3.1	0.7	0.7
		ゆず大根	15	14.8	0.0	0.0	3.6	74.5	38.3	3.9	1.7	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.2	0.1
		おかずのみ計		252.2	12.0	14.7	17.9	759.7	362.9	57.5	29.9	170.4	7.1	39.9	0.7	1.1	6.3	0.1	0.0	11.0	2.0	1.6
		おかずとごはん計		537.8	16.2	15.2	80.9	761.4	412.2	62.6	41.8	228.2	7.2	39.9	0.7	1.1	6.3	0.1	0.0	11.0	2.5	1.6
18	昼	サワラの幽庵焼き	50	93.5	8.8	4.1	3.8	170.0	220.0	6.5	15.5	100.0	0.4	5.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4
		小松菜のおひたし	10	8.9	0.4	0.5	0.6	48.8	46.5	20.3	3.1	7.8	0.3	23.7	0.0	0.1	20.2	0.0	0.0	3.5	0.1	0.1
		すき昆布煮	30	9.7	0.5	0.1	2.1	78.2	49.0	15.0	7.9	5.0	0.0	17.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.2
		筑前煮	45	40.7	3.3	1.5	5.7	257.8	88.2	11.3	6.7	28.0	0.1	49.1	0.0	0.1	3.9	0.0	0.0	2.1	1.2	0.6
		コーン春雨サラダ	15	45.0	0.3	3.2	3.6	113.3	18.9	7.3	2.9	6.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.2	0.2
		おかずのみ計		197.8	13.3	9.4	15.8	668.1	422.6	60.4	36.1	147.2	0.8	96.0	3.0	0.3	24.2	0.0	0.1	6.3	2.2	1.5
		おかずとごはん計		483.4	17.5	9.9	78.8	669.8	471.9	65.5	48.0	205.0	0.9	96.0	3.0	0.3	24.2	0.0	0.1	6.3	2.7	1.5
18	夕	カレイのムニエル ハニーマスタードソース	50	91.8	9.5	1.3	10.2	493.9	169.2	25.8	17.8	105.1	0.3	2.6	6.0	0.7	0.4	0.0	0.1	0.9	0.0	1.2
		シャトーハウス	10	9.6	0.0	0.1	1.9	24.4	24.9	3.1	0.9	2.6	0.0	74.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0
		マカロニサラダ	30	79.3	1.6	5.7	4.9	161.0	31.9	6.5	4.4	20.5	0.2	8.6	0.2	0.8	7.6	0.0	0.0	1.8	0.5	0.4
		野菜のパジル炒め	45	37.8	1.5	1.7	4.2	281.7	114.3	32.4	12.2	25.0	1.0	6.5	0.1	0.1	21.1	0.0	0.0	7.7	0.7	0.7
		カリフラワーとブロッcoliの冷菜	15	21.6	0.8	1.2	1.9	88.0	53.9	4.9	3.5	13.1	0.1	3.9	0.0	0.1	10.3	0.0	0.0	12.0	0.4	0.2
		おかずのみ計		240.1	13.4	10.0	23.1	1049.0	394.2	72.7	38.8	166.3	1.6	96.2	6.3	1.7	39.7	0.0	0.1	22.6	1.9	2.5
		おかずとごはん計		525.7	17.6	10.5	86.1	1050.7	443.5	77.8	50.7	224.1	1.7	96.2	6.3	1.7	39.7	0.0	0.1	22.6	2.4	2.5
19	夕	牛肉とインゲンの炒め物	60	68.9	4.2	3.9	4.6	236.6	150.3	12.9	9.9	45.0	0.3	10.5	0.1	0.2	12.1	0.0	0.0	2.1	1.0	0.6
		冬瓜の煮物	30	12.6	0.2	0.0	2.8	195.2	80.0	7.9	3.9	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	0.4	0.4
		鳥賀そぼろあんかけ	45	97.4	2.8	6.2	7.3	285.0	33.6	3.4	1.8	7.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.2	0.2	0.7
		タコの夏野菜サラダ梅風味	15	41.2	0.8	3.3	1.4	83.5	37.3	3.0	3.8	12.4	0.0	1.9	0.0	0.1	1.7	0.0	0.0	1.7	0.1	0.2
		おかずのみ計		220.1	8.0	13.4	16.1	800.3	301.2	27.2	19.4	72.6	0.3	12.5	0.1	0.3	14.0	0.0	0.0	8.5	1.7	1.9
		おかずとごはん計		505.7	12.2	13.9	79.1	802.0	350.5	32.3	31.3	130.4	0.4	12.5	0.1	0.3	14.0	0.0	0.0	8.5	2.2	1.9
19	昼	鶏肉の山賊焼き	60	104.1	17.2	6.8	2.4	296.2	133.9	2.5	9.5	77.4	0.2	17.5	0.0	0.0	23.7	0.0	0.0	1.8	0.1	0.7
		タマゴサラダ	30	66.1	1.6	5.1	3.2	177.4	15.4	6.4	3.2	22.5	0.2	30.9	0.3	2.0	11.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
		海鮮ピーフン炒め	45	51.6	1.5	1.3	8.1	250.6	67.5	8.6	6.3	19.7	0.1	5.0	0.7	0.1	8.8	0.0	0.0	4.4	0.6	0.6
		ほうれん草の柚子和え	15	5.3	0.5	0.0	1.0	83.3	36.7	17.3	7.1	8.8	0.2	66.4	0.0	0.3	37.2	0.0	0.0	2.9	0.4	0.2
		おかずのみ計		227.1	20.8	13.2	14.7	807.5	253.5	34.8	26.1	128.4	0.7	119.8	1.0	2.4	80.9	0.0	0.0	9.1	1.2	1.9

普通食 栄養成分表 6/8

日 食	献立	1人前(g)	工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
20	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	30	27.1	1.3	1.5	2.3	318.2	15.2	18.2	8.1	11.9	0.2	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.8
	トマト大豆の炊き合わせ	45	50.6	3.6	2.3	4.8	222.5	75.4	10.9	8.8	31.9	0.2	2.6	0.0	0.0	3.5	0.0	0.0	4.1	0.8	0.5
	小松菜のおかか和え	15	6.8	0.4	0.0	1.2	92.5	77.2	25.6	2.0	8.6	0.4	39.0	0.0	0.1	31.5	0.0	0.0	5.8	0.2	0.2
	おかずのみ計		231.8	12.3	11.8	19.0	972.3	189.0	56.5	20.6	57.7	0.8	42.2	0.0	0.1	35.9	0.0	0.0	10.9	1.7	2.3
	おかずとごはん計		517.4	16.5	12.3	82.0	974.0	238.3	61.6	32.5	115.5	0.9	42.2	0.0	0.1	35.9	0.0	0.0	10.9	2.2	2.3
	白身魚のかに風あんかけ	50	40.7	6.3	0.7	1.7	242.3	126.9	8.3	9.5	59.6	0.1	15.8	0.3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.7	0.0	0.6
20	筍の木の芽(山椒の若葉)和え	10	5.3	0.3	0.0	0.8	66.9	10.8	3.1	1.0	5.2	0.0	2.6	0.0	0.1	1.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1
	サウザンサラダ	30	51.6	0.4	4.4	2.8	145.9	71.1	13.7	4.5	11.2	0.1	1.9	0.0	0.6	22.4	0.0	0.0	9.7	0.5	0.3
	鶏じゃが	45	56.6	4.0	2.5	6.6	240.2	130.7	5.1	7.3	28.4	0.1	47.4	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	8.6	0.6	0.6
	黒豆	15	37.6	1.1	0.1	7.8	24.0	16.5	8.1	4.0	21.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
	おかずのみ計		191.8	12.1	7.7	19.7	719.3	356.0	38.3	26.3	125.4	1.0	67.7	0.3	1.0	30.9	0.0	0.0	20.0	2.1	1.6
	おかずとごはん計		477.4	16.3	8.2	82.7	721.0	405.3	43.4	38.2	183.2	1.1	67.7	0.3	1.0	30.9	0.0	0.0	20.0	2.6	1.6
20	青椒肉絲	60	111.0	5.3	7.9	3.8	375.4	124.5	6.4	7.8	53.2	0.1	2.6	0.0	0.2	2.1	0.1	0.0	5.2	0.5	0.9
	りんごのコンポート	30	33.6	0.1	0.0	8.3	68.4	11.1	1.4	0.7	1.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.1
	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	45	27.3	3.0	0.7	2.1	281.8	156.5	13.2	23.4	55.6	0.5	1.4	2.2	0.2	2.5	0.0	0.0	0.7	0.9	0.7
	ニラ玉	15	20.1	1.0	1.5	0.5	73.6	55.8	7.9	2.4	15.3	0.1	37.0	0.1	0.2	17.4	0.0	0.0	1.7	0.2	0.1
	おかずのみ計		192.0	9.4	10.1	14.7	799.2	347.9	28.9	34.3	125.5	0.7	41.3	2.3	0.6	22.0	0.1	0.0	8.3	1.7	1.8
	おかずとごはん計		477.6	13.6	10.6	77.7	800.9	397.2	34.0	46.2	183.3	0.8	41.3	2.3	0.6	22.0	0.1	0.0	8.3	2.2	1.8
21	照焼ハンバーグ	50	96.0	4.4	5.0	6.9	371.4	104.3	10.5	12.0	41.2	0.3	23.2	0.0	0.1	7.1	0.0	0.0	0.8	0.6	0.9
	ちくわの磯辺天	15	30.3	1.1	1.5	2.9	156.0	10.9	1.7	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
	ほうれん草の錦和え	30	31.5	1.9	1.7	2.1	179.1	66.9	42.0	16.9	26.9	0.5	104.8	0.0	0.6	59.9	0.0	0.0	4.4	0.7	0.4
	彩野菜の焼きなます	40	61.2	1.6	3.0	6.7	239.9	91.8	24.9	12.3	31.3	0.3	8.6	0.0	0.4	13.9	0.0	0.0	18.5	0.8	0.6
	ピーンズサラダ	15	19.9	0.5	1.0	2.2	71.2	16.3	6.6	0.9	11.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.9	0.1
	おかずのみ計		238.9	9.5	12.2	20.8	1017.6	290.2	85.7	42.1	120.8	1.2	136.6	0.0	1.3	80.9	0.0	0.0	24.4	3.0	2.3
21	おかずとごはん計		524.5	13.7	12.7	83.8	1019.3	339.5	90.8	54.0	178.6	1.3	136.6	0.0	1.3	80.9	0.0	0.0	24.4	3.5	2.3
21	海鮮チリソース炒め	60	54.9	4.3	1.5	6.3	365.8	154.9	8.0	12.8	61.3	0.2	4.6	0.1	0.5	2.1	0.0	0.0	2.8	1.0	0.9
	大学芋	30	67.6	0.3	1.2	14.1	72.3	110.3	10.4	6.3	11.7	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	6.7	0.5	0.1
	大根と人参のそぼろ煮	45	37.4	1.8	1.6	3.8	185.8	86.3	8.8	4.8	32.8	0.1	101.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	1.6	0.6	0.4
	中華風もやし炒め	15	21.8	0.3	1.9	0.9	94.3	14.4	3.2	1.7	4.4	0.0	2.4	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	5.5	0.2	0.2
	おかずのみ計		181.7	6.7	6.2	25.1	718.2	365.9	30.4	25.6	110.2	0.4	108.0	0.1	0.9	4.2	0.0	0.0	16.6	2.3	1.6
	おかずとごはん計		467.3	10.9	6.7	88.1	719.9	415.2	35.5	37.5	168.0	0.5	108.0	0.1	0.9	4.2	0.0	0.0	16.6	2.8	1.6
22	ブリの西京焼き	50	149.8	12.5	9.7	1.2	44.6	212.4	3.6	13.6	82.0	1.1	19.9	2.5	1.0	0.0	0.1	0.1	0.9	0.0	0.1
	しば漬	10	3.2	0.1	0.0	0.7	172.0	5.3	3.2	1.7	2.9	0.1	5.1	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0.4	0.4	
	中華風春雨サラダ	30	43.5	0.3	1.2	7.8	164.4	24.7	9.1	3.7	6.6	0.1	2.4	1.0	0.1	0.4	0.0	0.0	3.9	0.7	0.4
	厚揚げの五目あんかけ	45	48.3	1.2	2.8	4.7	278.6	73.4	53.9	14.9	40.0	0.5	0.1	0.0	0.1	9.0	0.0	0.0	2.9	0.7	0.7
	小松菜の胡麻和え	15	9.7	0.3	0.4	1.2	75.8	70.6	32.1	1.7	6.3	0.3	34.1	0.0	0.1	27.6	0.0	0.0	5.1	0.2	0.1
	おかずのみ計		254.5	14.4	14.1	15.6	735.4	386.4	101.9	35.6	137.8	2.1	61.6	3.5	1.3	44.7	0.1	0.1	12.8	2.0	1.7
22	おかずとごはん計		540.1	18.6	14.6	78.6	737.1	435.7	107.0	47.5	195.6	2.2	61.6	3.5	1.3	44.7	0.1	0.1	12.8	2.5	1.7
22	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	60	61.5	2.5	3.9	3.5	239.4	105.9	20.9	6.5	33.0	0.5	28.0	0.3	0.2	13.8	0.0	0.0	5.4	0.5	0.6
	海老シーヌマイ	30	50.0	3.0	2.2	4.0	215.5	10.0	2.1	0.7	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	2.0	0.0	0.5
	けんちん煮	45	48.8	1.7	2.6	5.6	210.3	115.6	19.1	13.1	26.9	0.3	0.4	0.1	0.2	2.1	0.0	0.0	3.7	0.8	0.5
	大豆と穴子の甘煮	15	19.8	1.4	0.8	1.7	84.2	12.7	7.8	4.1	12.1	0.1	0.7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.2	0.5	0.2
	おかずのみ計		180.1	8.6	9.5	14.8	749.4	244.2	49.9	24.4	73.3	0.9	29.1	0.4	0.4	21.1	0.0	0.0	11.3	1.8	1.8
	おかずとごはん計		465.7	12.8	10.0	77.8	751.1	293.5	55.0	36.3	131.1	1.0	29.1	0.4	0.4	21.1	0.0	0.0	11.3	2.3	1.8
23	すき焼き風煮	60	106.0	3.4	7.4	6.1	408.1	109.8	27.1	7.6	36.3	0.5	4.7	0.0	0.3	14.9	0.0	0.0	9.5	0.8	1.0
	茄子の胡麻みぞれ和え	30	25.4	0.7	1.5	2.7	151.3	63.0	5.8	4.3	7.6	0.0	2.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	1.0	0.6	0.3
	いかと高野豆腐のガーリック風味	45	43.0	2.8	2.4	2.5	220.0	65.0	21.7	8.7	49.2	0.2	5.0	0.0	0.5	12.5	0.0	0.0	9.4	0.6	0.5
	ふきの二杯酢	15	13.7	0.2	0.3	1.9	82.7	40.1	13.6	3.2	6.4	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2
	おかずのみ計		188.1	7.1	11.6	13.2	862.1	277.9	68.2	23.8	99.5	0.7	12.5	0.0	0.8	30.7	0.0	0.0	19.9	2.2	2.0
	おかずとごはん計		473.7	11.3	12.1	76.2	863.8	327.2	73.3	35.7	157.3	0.8	12.5	0.0	0.8	30.7	0.0	0.0	19.9	2.7	2.0
23	タラのバジル風味焼き	50	70.0	6.0	3.8	2.4	363.5	118.6	26.8	12.9	87.9	0.4	21.1	0.0	0.3	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
	かぼちゃソテー	10	21.8	0.2	1.3	2.3	36.6	48.4	1.6	2.7	4.6	0.0	0.0	0.0	0.5	2.6	0.0	0.0	4.6	0.3	0.0
	インゲンのピーナッツ風味	30	37.6	1.5	2.1	3.8	66.6	115.3	18.1	14.0	26.4	0.3	11.9	0.0	0.1	14.6	0.0	0.0	1.9	0.8	0.1

普通食 栄養成分表 7/8

日	食	献立	栄養成分																			
			工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩	
		1人前(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
24	昼	チキンクリームシチュー	45	54.4	3.4	2.7	5.5	209.1	109.8	10.5	6.4	30.1	0.1	31.6	0.0	0.0	4.3	0.0	0.0	6.5	0.4	0.5
		コーンと玉葱のおかか炒め	15	10.9	0.3	0.2	1.9	91.9	24.6	2.7	1.7	6.6	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.2
		おかずのみ計	194.7	11.4	10.1	15.9	767.7	416.7	59.7	37.7	155.6	0.8	66.7	0.0	0.9	26.5	0.0	0.0	14.0	1.6	1.7	
		おかずとごはん計	480.3	15.6	10.6	78.9	769.4	466.0	64.8	49.6	213.4	0.9	66.7	0.0	0.9	26.5	0.0	0.0	14.0	2.1	1.7	
25	昼	サバのみりん干し焼き	50	169.3	9.7	13.0	1.1	116.9	177.9	5.6	15.4	117.5	0.5	28.0	4.6	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3
		プロッコリーのベーコンソテー	10	9.2	0.5	0.6	0.6	53.0	38.8	4.0	2.9	10.5	0.1	6.9	0.0	0.2	16.4	0.0	0.0	12.5	0.4	0.1
		大根の利休和え	30	25.6	0.6	1.1	3.4	141.7	65.3	32.0	10.5	50.9	0.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.3	0.7	0.3
		肉じゃが	45	50.4	1.3	1.8	7.4	255.3	109.6	10.8	5.8	20.0	0.2	35.7	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	7.1	0.7	0.6
		切り昆布としめじの煮もの	15	20.1	0.8	1.4	1.7	58.4	169.1	30.7	21.1	18.9	0.3	0.0	0.1	0.0	4.1	0.0	0.0	0.3	1.1	0.1
	夕	おかずのみ計	274.6	12.9	17.9	14.2	625.3	560.7	83.1	55.7	217.8	1.3	70.6	4.8	0.5	20.9	0.1	0.1	22.2	2.9	1.4	
		おかずとごはん計	560.2	17.1	18.4	77.2	627.0	610.0	88.2	67.6	275.6	1.4	70.6	4.8	0.5	20.9	0.1	0.1	22.2	3.4	1.4	
26	昼	ミートオムレツ	50	61.1	3.4	2.6	5.5	347.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	
		三色ピーマンソテー	10	7.0	0.0	0.4	0.8	41.8	17.5	0.6	0.9	1.9	0.0	4.1	0.0	0.2	0.4	0.0	0.0	13.3	0.1	0.1
		和風ニヨッキ	30	46.3	1.3	0.7	8.6	184.6	59.1	7.6	5.5	15.7	0.1	3.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.6	0.3	0.4
		ホタテと青菜の刻み炒め	45	41.1	3.5	1.2	3.2	225.7	102.5	25.8	18.8	48.0	0.7	101.0	0.0	0.8	54.5	0.0	0.0	8.8	0.6	0.5
		ごぼうサラダ	15	43.2	0.3	3.1	3.1	87.2	48.5	9.4	8.1	11.9	0.1	1.1	0.0	0.4	2.5	0.0	0.0	0.4	0.7	0.2
		おかずのみ計	198.7	8.5	8.0	21.2	886.3	227.6	43.4	33.3	77.5	0.9	109.2	0.0	1.4	57.6	0.0	0.0	24.1	1.7	2.1	
		おかずとごはん計	484.3	12.7	8.5	84.2	888.0	276.9	48.5	45.2	135.3	1.0	109.2	0.0	1.4	57.6	0.0	0.0	24.1	2.2	2.1	
	夕	えびクリームコロッケ	50	136.3	5.0	7.1	10.3	235.2	47.5	21.0	0.0	45.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.6	
		人参マリネサラダ	10	13.4	0.0	1.0	1.0	55.0	25.5	2.5	0.8	2.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.1	
		二色和え	30	10.0	0.7	0.0	2.0	171.2	89.0	43.8	11.9	13.8	0.6	64.5	0.0	0.5	61.2	0.0	0.0	19.7	0.8	0.4
		ナスとイタリア野菜の塩炒め	45	72.4	0.7	6.0	3.4	250.3	57.0	4.1	3.7	14.4	0.0	0.4	0.0	0.4	4.9	0.0	0.0	2.1	0.4	0.6
		きんぴら蓮根	15	21.0	0.2	0.9	2.9	79.3	41.5	8.1	3.4	12.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.9	0.4	0.2	
		おかずのみ計	253.1	6.6	15.0	19.6	791.0	260.5	79.5	19.8	87.5	1.3	64.9	0.0	0.9	66.5	0.0	0.0	24.6	1.8	1.9	
		おかずとごはん計	538.7	10.8	15.5	82.6	792.7	309.8	84.6	31.7	145.3	1.4	64.9	0.0	0.9	66.5	0.0	0.0	24.6	2.3	1.9	
27	昼	赤魚の煮付け	50	54.1	7.8	1.5	1.4	131.4	137.1	10.4	12.8	79.2	0.1	9.0	1.3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	
		大根さくら漬	10	3.2	0.1	0.0	0.7	172.0	5.3	3.2	1.7	2.9	0.1	5.1	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0.4	0.3	
		温野菜サラダ	30	35.2	1.0	2.2	3.3	230.8	107.1	7.8	6.3	22.6	0.2	6.4	0.0	0.5	17.7	0.0	0.0	22.7	0.8	0.5
		豚肉とこんにゃく炒め	45	56.4	2.1	4.1	2.3	313.9	42.2	17.3	3.7	23.4	0.4	0.8	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.8	0.7
		さつま揚げの味噌炒め	15	22.5	0.9	0.9	2.3	110.5	20.8	6.0	1.9	7.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.2	
		おかずのみ計	171.4	11.9	8.7	10.0	958.6	312.5	44.7	26.4	135.9	0.8	21.3	1.6	0.9	25.7	0.0	0.0	23.4	2.1	2.0	
		おかずとごはん計	457.0	16.1	9.2	73.0	960.3	361.8	49.8	38.3	193.7	0.9	21.3	1.6	0.9	25.7	0.0	0.0	23.4	2.6	2.0	
	夕	鶏の唐揚げ	50	110.5	2.4	9.1	4.5	190.6	16.7	3.6	2.8	21.2	0.0	21.2	0.0	0.2	21.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4
		塩枝豆	10	17.6	1.4	0.8	1.2	51.0	71.7	8.3	8.4	21.1	0.2	0.0	0.1	3.0	0.0	0.0	2.8	0.7	0.1	
		じゃが芋のマーボー炒め	30	28.6	0.4	0.9	4.5	160.5	84.7	2.3	4.6	10.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	7.2	0.4	0.4
		ミニザ風はんぺん温サラダ	45	92.7	3.3	7.2	3.2	246.0	68.4	13.9	4.9	47.9	0.3	25.9	0.3	1.1	7.9	0.0	0.0	8.8	0.2	0.6
		小松菜と湯葉の煮浸し	15	4.7	0.2	0.0	0.9	85.7	70.7	24.0	1.6	6.3	0.3	36.7	0.0	0.1	29.7	0.0	0.0	5.5	0.2	0.2
		おかずのみ計	254.1	7.7	18.0	14.3	733.8	312.2	52.1	22.3	106.5	0.8	84.1	0.3	1.5	61.8	0.0	0.0	24.4	1.5	1.7	
		おかずとごはん計	539.7	11.9	18.5	77.3	735.5	361.5	57.2	34.2	164.3	0.9	84.1	0.3	1.5	61.8	0.0	0.0	24.4	2.0	1.7	
	夕	牛しぐれ煮	60	111.7	5.0	4.8	11.7	377.9	151.0	12.9	17.0	55.4	0.4	3.3	0.0	0.2	2.4	0.0	0.0	3.0	1.5	0.9
		蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	30	20.0	1.5	0.1	3.2	123.9	58.8	6.4	3.5	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.7	0.3	0.2
		中華うま煮炒め	45	50.1	1.6	2.8	5.3	257.5	105.1	11.7	8.5	27.1	0.2	1.2	0.1	0.1	11.7	0.0	0.0	7.4	1.1	0.6
		小松菜の柚子和え	15	5.6	0.3	0.0	1.3	77.4	74.7	22.9	1.9	8.9	0.4	35.0	0.0	0.1	28.3	0.0	0.0	5.4	0.3	0.1
		おかずのみ計	187.4	8.4	7.7	21.5	836.7	389.6	53.9	30.9	96.4	1.0	39.5	0.1	0.4	42.6	0.0	0.0	17.5	3.2	1.8	
		おかずとごはん計	473.0	12.6	8.2	84.5	838.4	438.9	59.0	42.8	154.2	1.1	39.5	0.1	0.4	42.6	0.0	0.0	17.5	3.7	1.8	
	夕	鮭の粕漬け焼き	50	69.6	10.7	1.9	1.1	120.0	166.6	6.7	13.4	114.1	0.2	5.2	15.1	0.5	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.2
		きやらふき	10	13.8	0.1	0.6	1.7	92.3	27.6	7.9	1.8	3.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	0.2	

普通食 栄養成分表 8/8

日 食	献立	1人前(g)	工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	纖	塩
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
28	シェルマカロニのペペロン風	30	52.7	1.3	2.3	5.9	168.5	36.6	3.5	5.3	18.2	0.1	4.0	0.0	0.3	1.7	0.0	0.0	10.8	0.4	0.4
	ほうれん草と豆腐の玉子とじ	45	33.9	2.6	1.5	2.4	225.4	88.7	29.5	21.7	40.0	0.5	87.3	0.1	0.5	45.3	0.0	0.0	3.1	0.5	0.5
	五目ひじき	15	15.6	0.5	0.7	1.9	95.0	50.9	15.3	7.2	7.0	0.5	2.1	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.4	0.6	0.2
	おかずのみ計		185.6	15.2	7.0	13.0	701.2	370.4	62.9	49.4	182.9	1.3	99.1	15.2	1.3	50.6	0.0	0.1	14.7	1.6	1.5
	おかずとごはん計		471.2	19.4	7.5	76.0	702.9	419.7	68.0	61.3	240.7	1.4	99.1	15.2	1.3	50.6	0.0	0.1	14.7	2.1	1.5
	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース	50	88.7	9.2	3.1	5.3	321.9	195.1	40.4	13.8	102.6	0.2	10.0	0.4	0.7	0.3	0.0	0.0	5.4	0.3	0.7
28	茹でインゲン	10	3.0	0.2	0.0	0.6	52.7	30.0	5.3	2.7	5.2	0.0	5.2	0.0	0.0	6.4	0.0	0.0	0.8	0.2	0.1
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	30	71.9	1.6	5.2	4.5	184.9	119.7	4.9	7.6	29.2	0.2	1.5	0.1	1.0	6.6	0.0	0.0	9.5	0.5	0.4
	緑黄色野菜のボトフ風	45	43.7	1.3	1.9	5.5	146.0	118.7	9.0	6.9	16.3	0.1	39.3	0.0	0.8	15.7	0.0	0.0	15.0	1.0	0.3
	ズッキーニとアスパラのソテー	15	9.1	0.3	0.4	1.0	93.0	39.2	3.4	2.5	6.2	0.0	2.8	0.0	0.1	3.8	0.0	0.0	2.3	0.2	0.2
	おかずのみ計		216.4	12.6	10.6	16.9	798.5	502.7	63.0	33.5	159.5	0.5	58.8	0.5	2.6	32.8	0.0	0.0	33.0	2.2	1.7
	おかずとごはん計		502.0	16.8	11.1	79.9	800.2	552.0	68.1	45.4	217.3	0.6	58.8	0.5	2.6	32.8	0.0	0.0	33.0	2.7	1.7
28	夕 鶏肉と里芋のカレー煮	60	75.7	4.6	3.1	12.7	311.1	184.7	19.8	11.5	38.5	0.4	60.4	0.0	0.4	6.5	0.0	0.0	7.6	1.3	0.7
	厚揚げの煮物	30	26.6	0.7	1.3	2.7	184.9	25.4	48.1	11.1	30.3	0.5	0.0	0.0	0.1	5.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4
	あさりと玉葱のワイン蒸し	45	62.2	5.0	2.6	3.8	316.1	87.0	31.5	16.9	73.2	7.5	1.5	0.0	0.7	2.9	0.0	0.0	3.4	0.8	0.8
	チンゲン菜ともやしのナムル	15	12.6	0.2	1.0	0.8	78.9	23.9	5.4	1.7	4.3	0.0	6.8	0.0	0.0	3.6	0.0	0.0	1.6	0.2	0.2
	おかずのみ計		177.1	10.5	8.0	20.0	891.0	321.0	104.8	41.2	146.3	8.4	68.7	0.0	1.2	18.0	0.0	0.0	12.6	2.4	2.1
	おかずとごはん計		462.7	14.7	8.5	83.0	892.7	370.3	109.9	53.1	204.1	8.5	68.7	0.0	1.2	18.0	0.0	0.0	12.6	2.9	2.1
29	昼 豆乳のロールキャベツ	40	53.1	2.9	2.5	4.8	260.2	44.7	14.1	5.9	1.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
	ブロッコリーソテー	20	19.0	0.9	1.3	1.3	92.6	77.6	8.4	5.6	19.2	0.2	15.6	0.0	0.5	34.4	0.0	0.0	25.8	0.9	0.2
	ブレーンオムレツ(ソース別発注)	30	37.5	2.0	1.7	3.2	203.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
	ポークトマト煮	45	88.1	2.3	7.2	2.8	287.7	92.5	5.6	5.2	30.0	0.1	8.0	0.8	0.3	1.9	0.0	0.0	2.9	0.5	0.7
	青菜と干しエビの炒め物	15	12.5	0.4	0.9	0.6	89.5	83.4	57.7	4.4	12.0	0.5	40.8	0.0	0.1	32.9	0.0	0.0	6.1	0.2	0.2
	おかずのみ計		210.2	8.5	13.6	12.7	933.3	298.2	85.8	21.1	63.1	0.9	64.4	0.8	0.9	69.2	0.0	0.0	34.8	1.6	2.2
29	夕 ブリのレモンペッパー焼き	50	143.5	9.5	10.6	0.7	67.5	170.0	2.0	11.5	60.0	0.6	23.0	3.5	2.9	4.5	0.1	0.1	7.0	0.0	0.2
	ワカメとカニカマのゴマ風味	10	9.1	0.3	0.6	0.6	99.9	6.4	5.7	2.9	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	
	マカロニマリネサラダ	30	67.3	1.4	4.1	5.8	155.2	27.9	4.1	4.3	11.1	0.1	2.3	0.0	0.2	4.1	0.0	0.0	0.5	0.4	0.3
	野菜の味噌炒め	45	56.7	1.7	3.6	4.3	272.8	89.7	11.4	8.6	27.5	0.3	5.7	0.0	0.3	9.9	0.0	0.0	16.5	0.7	0.6
	ほうれん草のベーコン和え	15	18.6	0.6	1.5	0.6	90.1	37.1	17.8	7.4	10.7	0.2	68.2	0.0	0.4	38.5	0.0	0.0	3.3	0.4	0.2
	おかずのみ計		295.2	13.5	20.4	12.0	685.5	331.1	41.0	34.7	113.3	1.2	99.2	3.5	3.8	57.0	0.1	0.1	27.3	1.7	1.5
30	昼 あさりの深川煮	60	90.9	9.1	4.0	4.6	362.5	39.6	69.1	31.9	117.3	13.3	2.1	0.1	1.1	7.6	0.0	0.0	0.1	0.7	0.9
	蓮根の胡麻和え	20	39.6	0.8	2.3	4.2	87.4	60.9	43.0	14.0	29.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.6	0.0	0.0	2.2	0.8	0.2
	豚きんぴら	45	66.6	2.5	3.8	5.0	323.8	71.8	18.2	6.4	36.2	0.4	0.9	0.3	0.1	0.1	0.0	0.0	3.0	0.7	0.8
	一夜漬(白菜・昆布)	10	2.2	0.1	0.0	0.5	122.6	34.8	14.5	3.2	4.0	0.2	0.0	0.0	0.1	12.8	0.0	0.0	8.8	0.2	0.3
	おかずのみ計		199.3	12.5	10.1	14.3	896.3	207.1	144.8	55.5	186.6	13.9	3.0	0.4	1.4	21.1	0.0	0.0	14.1	2.4	2.2
	おかずとごはん計		484.9	16.7	10.6	77.3	898.0	256.4	149.9	67.4	244.4	14.0	3.0	0.4	1.4	21.1	0.0	0.0	14.1	2.9	2.2
30	夕 チキンステーキ(中華甘酢ソース)	50	87.9	6.1	4.8	4.9	176.2	100.5	2.6	8.0	61.4	0.2	18.0	0.0	0.1	18.2	0.0	0.0	1.0	0.1	0.4
	小さな煮玉子	10	24.4	1.2	1.4	1.5	176.1	2.7	4.6	0.8	16.0	0.2	48.0	0.2	0.1	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
	男爵ポテトサラダ	30	60.3	0.5	4.0	5.3	140.6	79.9	3.5	0.0	7.7	0.0	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	0.4	0.3
	はんぺんと野菜の田舎煮	45	32.0	1.9	0.2	5.8	303.6	96.8	11.1	5.9	42.7	0.2	112.5	0.0	0.1	1.4	0.0	0.0	2.6	0.9	0.7
	枝豆の白和え	15	22.7	1.0	1.1	2.2	79.1	56.9	16.5	8.6	15.9	0.1	0.0	0.0	0.1	2.2	0.0	0.0	1.6	0.5	0.2
	おかずのみ計		227.3	10.7	11.5	19.7	875.6	336.8	38.3	23.3	143.7	0.7	193.0	0.2	0.4	23.8	0.0	0.0	8.7	1.9	2.0
	おかずとごはん計		512.9	14.9	12.0	82.7	877.3	386.1	43.4	35.2	201.5	0.8	193.0	0.2	0.4	23.8	0.0	0.0	8.7	2.4	2.0