

# まごころ小町 昼食の献立例

おかず  
主食 380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130gで219kcalです

日	月	火	水	木	金	土
5 ハヤシオムレツ ポトフ風 ほうれん草の バターソテー  126kcal 塩分 1.7g	6 サバの柚子味噌焼き 親子煮 小松菜の辛子和え  195kcal 塩分 1.0g	7 チキンステーキ 彩り中華ソース 野菜炒め ほうれん草のツナ和え  135kcal 塩分 0.8g	1 豚しゃぶ チンゲン菜の辛子和え 白花豆煮  170kcal 塩分 1.2g	2 赤魚の粕漬け焼き さつま芋の煮しめ ピーマンと竹の子の 炒め物  177kcal 塩分 0.6g	3 豚肉の甘辛炒め じゃがいもバター 干しエビと小松菜の 中華風  126kcal 塩分 1.2g	4 白身魚フライ 野菜のごま味噌煮 蕗とアスパラの 温サラダ  160kcal 塩分 1.1g
12 白身魚の天ぷら 野菜の柚子胡椒炒め ホワイトマカロニ サラダ  115kcal 塩分 1.2g	13 豚肉のジンギスカン風 イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え  108kcal 塩分 1.2g	14 赤魚の塩焼き 豚きんぴら ピーマンとナスの 炒め物  117kcal 塩分 1.0g	15 チキンステーキ おろしポン酢 はんぺんの玉子とじ きのことハムのソテー  111kcal 塩分 0.9g	9 若鶏の利休焼き おでん風煮物 キャベツの沢庵和え  110kcal 塩分 1.3g	10 サンマの みりん干し焼き 肉豆腐 小松菜とタコの にんにく和え  187kcal 塩分 0.6g	11 牛肉コロッケ 海老とほうれん草の 玉子とじ ブロッコリーと人参の ソテー  160kcal 塩分 1.1g
19 鶏肉の山賊焼き 海鮮ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え  121kcal 塩分 1.1g	20 白身魚の かに風あんかけ 鶏じゃが 黒豆  110kcal 塩分 0.9g	21 照焼ハンバーグ 彩野菜の焼きなます ビーンズサラダ  154kcal 塩分 1.3g	22 ブリの西京焼き 中華風春雨サラダ 小松菜の胡麻和え  196kcal 塩分 0.5g	23 すき焼き風煮 いかと高野豆腐の ガーリック風味 ふきの二杯酢  126kcal 塩分 1.3g	24 サバの みりん干し焼き 肉じゃが 切り昆布としめじの 煮もの  217kcal 塩分 0.7g	18 カレイのムニエル ハニーマスタードソース 野菜のバジル炒め カリフラワーと ブロッコリーの冷菜  134kcal 塩分 1.7g
26 赤魚の煮付け 豚肉とこんにゃく炒め さつま揚げの味噌炒め  108kcal 塩分 0.9g	27 牛しぐれ煮 中華うま煮炒め 小松菜の柚子和え  126kcal 塩分 1.1g	28 黒メバルのムニエル オニオンアップルソース じゃが芋の シャキシャキサラダ ズッキーニとアスパラの ソテー  158kcal 塩分 1.2g	29 豆乳のロールキャベツ ポークトマト煮 青菜と干しエビの 炒め物  129kcal 塩分 1.2g	30 あさりの深川煮 蓮根の胡麻和え 一夜漬(白菜・昆布)  129kcal 塩分 1.3g	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>

# まごころ小町 夕食の献立例

おかず  
ごはん 380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。



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130gで219kcalです

ブリのレモンペッパー焼き  
ナスのトマトソース  
小松菜と穴子の煮浸し

187kcal 塩分 0.6g

田舎風豆腐ハンバーグ  
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

153kcal 塩分 2.2g

八宝菜  
さつまいのバター炒め  
磯わかめ

99kcal 塩分 1.3g

サワラのガーリック風味焼き  
鶏ゴボウ  
キャベツと油揚げの煮浸し

153kcal 塩分 1.0g

油淋鶏  
あさりと玉葱の酒蒸し  
南瓜サラダ

210kcal 塩分 1.4g

カレイのチーズ焼き  
ビーフン炒め  
紅白野菜の甘酢和え

184kcal 塩分 1.3g

ロールキャベツ煮  
はんぺん明太子焼き  
小松菜のピーナッツ和え

105kcal 塩分 0.9g

ズッキーニとチキンのトマト煮  
大豆・ナス・ピーマンの温サラダ  
小松菜のベーコン和え

114kcal 塩分 1.1g

ブリの生姜煮  
麺チャンプルー  
甘酢蓮根

197kcal 塩分 0.6g

あんかけ中華オムレツ  
カニカマとキャベツの炒め物  
牛蒡の胡麻酢和え

142kcal 塩分 1.6g

あんこうの治部煮風  
牛蒡と竹輪の柳川風  
お豆の甘煮

128kcal 塩分 1.5g

ポークカレー  
福神漬  
ミモザサラダ

180kcal 塩分 1.8g

サワラの幽庵焼き  
筑前煮  
コーン春雨サラダ

161kcal 塩分 0.9g

牛肉とインゲンの炒め物  
鳥賀そぼろあんかけ  
タコの夏野菜サラダ  
梅風味

208kcal 塩分 1.5g

サーモンフライ  
トマト大豆の炊き合わせ  
小松菜のおかか和え

169kcal 塩分 1.2g

青椒肉絲  
りんごのコンポート  
ニラ玉

141kcal 塩分 0.9g

海鮮チリソース炒め  
大根と人参のそぼろ煮  
中華風もやし炒め

88kcal 塩分 1.1g

豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め  
けんちん煮  
大豆と穴子の甘煮

98kcal 塩分 0.9g

タラのバジル風味焼き  
チキンクリームシチュー  
コーンと玉葱のおかか炒め

111kcal 塩分 1.3g

ミートオムレツ  
ホタテと青菜の刻み炒め  
ごぼうサラダ

127kcal 塩分 1.4g

えびクリームコロッケ  
ナスとイタリア野菜の塩炒め  
きんぴら蓮根

198kcal 塩分 1.1g

鶏の唐揚げ  
ミモザ風はんぺん温サラダ  
小松菜と湯葉の煮浸し

167kcal 塩分 0.9g

鮭の粒漬け焼き  
ほうれん草と豆腐の玉子とじ  
五目ひじき

104kcal 塩分 0.7g

鶏肉と里芋のカレー煮  
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

110kcal 塩分 1.2g

ブリのレモンペッパー焼き  
野菜の味噌炒め  
ほうれん草のベーコン和え

194kcal 塩分 0.7g

チキンステーキ  
中華甘酢ソース  
男爵ポテトサラダ  
枝豆の白和え

161kcal 塩分 0.8g

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>

まごころ小町 栄養成分表 1/6 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	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (トコフェロール)	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		
日	食	献立	1人前(g)	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g			
		ごはん	130	218.4	3.2	0.4	48.2	1.3	37.7	3.9	9.1	44.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	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
		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	0.0
		おかずのみ計		169.5	5.7	9.2	15.9	544.6	175.6	50.6	18.2	66.2	0.7	35.4	0.4	0.2	22.7	0.0	0.0	12.0	1.0	1.2
		おかずとごはん計		387.9	8.9	9.6	64.1	545.9	213.3	54.5	27.3	110.4	0.8	35.4	0.4	0.2	22.7	0.0	0.0	12.0	1.4	1.2
夕		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	0.6
		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		173.6	17.4	9.1	6.4	564.0	414.6	42.0	38.0	174.6	0.8	12.7	4.1	0.2	18.7	0.0	0.2	6.1	1.5	1.2
		おかずとごはん計		392.0	20.6	9.5	54.6	565.3	452.3	45.9	47.1	218.8	0.9	12.7	4.1	0.2	18.7	0.0	0.2	6.1	1.9	1.2
2	昼	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
		さつま芋の煮しめ	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
		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		202.9	12.0	9.4	16.3	388.8	344.3	17.6	22.3	92.9	0.8	94.1	3.9	1.3	1.1	0.1	0.1	9.7	1.6	0.9
		おかずとごはん計		421.3	15.2	9.8	64.5	390.1	382.0	21.5	31.4	137.1	0.9	94.1	3.9	1.3	1.1	0.1	0.1	9.7	2.0	0.9
夕		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
		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		235.1	7.6	15.2	15.3	738.3	193.3	36.5	23.9	98.4	5.3	61.6	0.0	1.4	32.5	0.0	0.0	9.9	1.5	1.7
		おかずとごはん計		453.5	10.8	15.6	63.5	739.6	231.0	40.4	33.0	142.6	5.4	61.6	0.0	1.4	32.5	0.0	0.0	9.9	1.9	1.7
3	昼	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
		干しあわびと小松菜の中華風	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		125.8	4.4	7.6	9.9	539.6	230.7	69.7	16.7	63.1	0.9	37.5	0.5	0.2	23.8	0.1	0.1	14.7	1.0	1.2
		おかずとごはん計		344.2	7.6	8.0	58.1	540.9	268.4	73.6	25.8	107.3	1.0	37.5	0.5	0.2	23.8	0.1	0.1	14.7	1.4	1.2
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
		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
		おかずのみ計		207.5	15.3	10.0	11.8	667.8	314.8	110.2	28.6	215.8	0.5	38.1	7.8	2.4	31.0	0.0	0.2	26.1	0.8	1.5
		おかずとごはん計		425.9	18.5	10.4	60.0	669.1	352.5	114.1	37.7	260.0	0.6	38.1	7.8	2.4	31.0	0.0	0.2	26.1	1.2	1.5
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	
		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		180.7	8.3	9.6	15.0	613.5	145.6	30.4	12.2	63.7	0.3	69.7	0.8	0.2	2.8	0.0	0.0	2.7	1.4	1.4
		おかずとごはん計		399.1	11.5	10.0	63.2	614.8	183.3	34.3	21.3	107.9	0.4	69.7	0.8	0.2	2.8	0.0	0.0	2.7	1.8	1.4
夕		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	
		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

## まごころ小町 栄養成分表 2/6

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		
5	昼	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		123.5	4.6	6.7	11.1	499.0	170.0	25.3	10.5	47.8	0.5	28.3	0.3	1.1	28.0	0.0	0.0	10.2	0.9	1.1
		おかずとごはん計		341.9	7.8	7.1	59.3	500.3	207.7	29.2	19.6	92.0	0.6	28.3	0.3	1.1	28.0	0.0	0.0	10.2	1.3	1.1
5	夕	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
		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		148.3	7.6	7.4	13.9	818.3	171.7	25.1	14.7	36.3	0.3	120.3	0.0	0.3	45.4	0.0	0.0	11.8	0.9	2.0
		おかずとごはん計		366.7	10.8	7.8	62.1	819.6	209.4	29.0	23.8	80.5	0.4	120.3	0.0	0.3	45.4	0.0	0.0	11.8	1.3	2.0
		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
6	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		206.0	11.8	14.2	5.6	361.5	303.9	30.8	20.1	86.6	1.0	50.4	3.5	3.1	27.9	0.1	0.1	11.7	0.8	0.9
		おかずとごはん計		424.4	15.0	14.6	53.8	362.8	341.6	34.7	29.2	130.8	1.1	50.4	3.5	3.1	27.9	0.1	0.1	11.7	1.2	0.9
		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
		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
7	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		219.9	14.4	14.3	8.7	579.9	311.0	43.7	23.5	158.3	1.3	74.9	4.4	0.8	36.6	0.0	0.1	7.5	0.9	1.3
		おかずとごはん計		438.3	17.6	14.7	56.9	581.2	348.7	47.6	32.6	202.5	1.4	74.9	4.4	0.8	36.6	0.0	0.1	7.5	1.3	1.3
		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
		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
7	夕	おかずのみ計		173.1	7.9	4.0	18.8	895.4	237.5	19.0	14.9	41.9	2.7	13.2	0.0	0.6	12.3	0.0	0.0	22.9	0.9	2.4
		おかずとごはん計		391.5	11.1	4.4	67.0	896.7	275.2	22.9	24.0	86.1	2.8	13.2	0.0	0.6	12.3	0.0	0.0	22.9	1.3	2.4
		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
		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		153.1	8.0	9.8	8.5	482.8	230.5	30.8	20.3	87.8	0.5	75.0	0.0	0.6	63.6	0.0	0.0	17.3	1.2	1.1
		おかずとごはん計		371.5	11.2	10.2	56.7	484.1	268.2	34.7	29.4	132.0	0.6	75.0	0.0	0.6	63.6	0.0	0.0	17.3	1.6	1.1
7	夕	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
		さつま芋のバター炒め	30	38.9	0.3	1.0	7.2	87.7	105.8	9.9	5.7	12.4	0.1	1.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	6.3	0.6	0.2
		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	0.0	0.6
		おかずのみ計		113.5	4.0	5.1	12.8	444.0	211.9	31.1	14.6	58.7	0.6	52.5	0.3	0.7	14.5	0.0	0.0	16.6	1.4	1.6
		おかずとごはん計		331.9	7.2	5.5	61.0	445.3	249.6	35.0	23.7	102.9	0.7	52.5	0.3	0.7	14.5	0.0	0.0	16.6	1.8	1.6
		シルバーのムニエル トマトソース	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
8	昼	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		180.6	11.8	10.5	8.5	690.0	305.3	18.1	20.4	128.0	0.5	48.7	2.2	1.7	6.7	0.0	0.0	4.7	1.0	1.6
		おかずとごはん計		399.0	15.0	10.9	56.7	691.3	343.0	22.0	29.5	172.2	0.6	48.7	2.2	1.7	6.7	0.0	0.0	4.7	1.4	1.6
		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
8	夕	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		141.8	4.0	7.8	13.2	450.5	306.1	37.7	26.3	66.2	0.9	21.1	0.2	0.5	32.5	0.0	0.0	28.2	1.1	0.9
		おかずとごはん計		360.2	7.2	8.2	61.4	451.8	343.8	41.6	35.4	110.4	1.0	21.1	0.2	0.5	32.5	0.0	0.0	28.2	1.5	0.9
		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
		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	0.0	0.0	0.0	4.4	0.2	0.3
9	昼	おかずのみ計		144.1	16.7	7.3	9.1	780.0	186.0	32.7	16.2	112.4	0.6	114.0	0.3	0.2	30.6	0.0	0.0	6.6	0.8	1.8
		おかずとごはん計		362.5	19.9	7.7	57.3	781.3	223.7	36.6	25.3	156.6	0.7	114.0	0.3	0.2	30.6	0.0	0.0	6.6	1.2	1.8
		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	0.0	0.1	0.0	0.0	
		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							

## まごころ小町 栄養成分表 3/6

日 10	食 昼	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	
10	昼	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	0.0	0.1	0.0	0.0	
		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	
		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	
		おかずのみ計		217.8	14.5	13.3	7.7	439.0	306.7	54.9	30.7	150.0	1.7	36.1	7.1	0.6	32.9	0.0	0.1	10.3	1.0	
		おかずとごはん計		436.2	17.7	13.7	55.9	440.3	344.4	58.8	39.8	194.2	1.8	36.1	7.1	0.6	32.9	0.0	0.1	10.3	1.4	
		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	
10	夕	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	
		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	
		おかずのみ計		121.5	4.2	8.1	7.5	535.8	199.8	49.6	21.3	64.4	0.5	61.5	0.2	0.6	46.1	0.0	0.0	29.9	1.5	
		おかずとごはん計		339.9	7.4	8.5	55.7	537.1	237.5	53.5	30.4	108.6	0.6	61.5	0.2	0.6	46.1	0.0	0.0	29.9	1.9	
		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	
		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	
11	昼	ブ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	
		おかずのみ計		184.0	6.0	10.5	17.9	599.7	287.4	48.9	26.4	66.4	0.8	166.1	0.2	1.4	96.6	0.0	0.0	20.6	1.6	
		おかずとごはん計		402.4	9.2	10.9	66.1	601.0	325.1	52.8	35.5	110.6	0.9	166.1	0.2	1.4	96.6	0.0	0.0	20.6	2.0	
		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	
		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	
		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	
11	夕	おかずのみ計		150.6	15.5	5.2	8.9	409.1	390.6	26.0	25.3	181.7	0.6	71.3	18.9	0.7	10.9	0.0	0.1	10.4	1.0	
		おかずとごはん計		369.0	18.7	5.6	57.1	410.4	428.3	29.9	34.4	225.9	0.7	71.3	18.9	0.7	10.9	0.0	0.1	10.4	1.4	
		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	0.8	
		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	
		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	
		おかずのみ計		126.2	6.7	4.1	14.9	647.8	148.9	19.6	12.4	73.2	0.1	12.0	0.2	0.5	16.6	0.0	0.0	8.5	0.7	
12	昼	おかずとごはん計		344.6	9.9	4.5	63.1	649.1	186.6	23.5	21.5	117.4	0.2	12.0	0.2	0.5	16.6	0.0	0.0	8.5	1.1	
		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	
		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	
		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	
		おかずのみ計		163.8	8.4	11.4	9.0	631.6	279.2	47.6	19.9	90.2	0.9	63.0	0.2	1.3	49.7	0.0	0.0	23.2	1.6	
		おかずとごはん計		382.2	11.6	11.8	57.2	632.9	316.9	51.5	29.0	134.4	1.0	63.0	0.2	1.3	49.7	0.0	0.0	23.2	2.0	
13	昼	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	
		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	
		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	
		おかずのみ計		142.5	7.1	9.1	7.1	710.6	258.3	37.2	24.0	129.9	0.6	61.6	0.4	0.8	45.1	0.0	0.0	14.8	1.5	
		おかずとごはん計		360.9	10.3	9.5	55.3	711.9	296.0	41.1	33.1	174.1	0.7	61.6	0.4	0.8	45.1	0.0	0.0	14.8	1.9	
		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	0.0	0.2	
13	夕	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	
		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	
		おかずのみ計		232.6	14.5	10.3	18.2	414.2	310.2	17.5	32.2	121.9	1.4	25.2	3.6	0.9	3.1	0.1	0.1	5.6	1.2	
		おかずとごはん計		451.0	17.7	10.7	66.4	415.5	347.9	21.4	41.3	166.1	1.5	25.2	3.6	0.9	3.1	0.1	0.1	5.6	0.9	
		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	
		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	
14	昼	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	
		おかずのみ計		146.8	11.0	7.8	6.4	810.8	245.0	30.6	21.1	123.1	0.5	13.1	1.7	0.8	3.2	0.0	0.0	10.3	0.9	
		おかずとごはん計		365.2	14.2	8.2	54.6	812.1	282.7	34.5	30.2	167.3	0.6	13.1	1.7	0.8	3.2	0.0	0.0	10.3	1.4	
		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	
		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	
		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	
14	夕	おかずのみ計		160.9	6.5	7.4	17.1	819.7	125.9	89.3	28.8	53.9	0.3	5.2	2.0	0.1	13.3	0.0	0.0	6.9	2.0	
		おかずとごはん計		379.3	9.7	7.8	65.3	821.0	163.6	93.2	37.9	98.1	0.4	5.2	2.0	0.1	13.3	0.0	0.0	6.9	2.4	
		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	
		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	
		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	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.2	

## まごころ小町 栄養成分表 4/6

日	食	献立	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	夕	おかずのみ計	126.9	9.8	6.3	7.3	518.2	228.3	30.7	18.5	111.6	0.5	89.2	0.4	0.4	55.5	0.0	0.0	4.3	0.7	1.2	
		おかずとごはん計	345.3	13.0	6.7	55.5	519.5	266.0	34.6	27.6	155.8	0.6	89.2	0.4	0.4	55.5	0.0	0.0	4.3	1.1	1.2	
		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
		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	154.1	10.9	3.2	22.6	782.6	215.6	38.7	20.7	115.4	0.7	20.1	0.4	0.3	15.1	0.0	0.0	3.2	3.9	1.9	
		おかずとごはん計	372.5	14.1	3.6	70.8	783.9	253.3	42.6	29.8	159.6	0.8	20.1	0.4	0.3	15.1	0.0	0.0	3.2	4.3	1.9	
17	昼	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
		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	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.1	
		おかずのみ計	233.8	10.9	14.0	14.4	506.1	297.7	37.4	24.9	128.4	0.7	76.6	4.6	0.7	1.1	0.0	0.1	6.6	1.3	1.1	
		おかずとごはん計	452.2	14.1	14.4	62.6	507.4	335.4	41.3	34.0	172.6	0.8	76.6	4.6	0.7	1.1	0.0	0.1	6.6	1.7	1.1	
		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	0.3	0.5	
		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	130.3	4.3	6.9	9.4	597.4	191.9	21.7	12.6	58.6	0.4	81.5	0.0	0.4	25.2	0.1	0.0	21.6	1.6	1.4	
		おかずとごはん計	348.7	7.5	7.3	57.6	598.7	229.6	25.6	21.7	102.8	0.5	81.5	0.0	0.4	25.2	0.1	0.0	21.6	2.0	1.4	
18	昼	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
		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	209.3	9.0	12.3	16.3	694.7	323.0	43.2	26.7	125.7	6.7	3.9	0.3	0.9	3.3	0.1	0.0	11.0	2.0	1.5	
		おかずとごはん計	427.7	12.2	12.7	64.5	696.0	360.7	47.1	35.8	169.9	6.8	3.9	0.3	0.9	3.3	0.1	0.0	11.0	2.4	1.5	
		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	0.1	0.0	0.0	0.4	
		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	179.2	12.4	8.8	13.1	541.1	327.1	25.1	25.1	134.4	0.5	54.4	3.0	0.2	4.0	0.0	0.1	2.7	1.4	1.2	
		おかずとごはん計	397.6	15.6	9.2	61.3	542.4	364.8	29.0	34.2	178.6	0.6	54.4	3.0	0.2	4.0	0.0	0.1	2.7	1.8	1.2	
19	昼	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
		野菜のバジル炒め	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	151.2	11.8	4.2	16.3	863.6	337.4	63.1	33.5	143.2	1.4	13.0	6.1	0.9	31.8	0.0	0.1	20.6	1.1	2.1	
		おかずとごはん計	369.6	15.0	4.6	64.5	864.9	375.1	67.0	42.6	187.4	1.5	13.0	6.1	0.9	31.8	0.0	0.1	20.6	1.5	2.1	
		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
		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	207.5	7.8	13.4	13.3	605.1	221.2	19.3	15.5	65.2	0.3	12.5	0.1	0.3	14.0	0.0	0.0	5.0	1.3	1.5	
		おかずとごはん計	425.9	11.0	13.8	61.5	606.4	258.9	23.2	24.6	109.4	0.4	12.5	0.1	0.3	14.0	0.0	0.0	5.0	1.7	1.5	
20	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
		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	161.0	19.2	8.1	11.5	630.1	238.1	28.4	22.9	105.9	0.5	88.9	0.7	0.4	69.7	0.0	0.0	9.1	1.1	1.5	
		おかずとごはん計	379.4	22.4	8.5	59.7	631.4	275.8	32.3	32.0	150.1	0.6	88.9	0.7	0.4	69.7	0.0	0.0	9.1	1.5	1.5	
		サーモンフライ	50	133.6	6.8	7.4	9.1	284.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	
		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	191.0	10.8	9.7	15.1	599.7	152.6	36.5	10.8	40.5	0.6	41.6	0.0	0.1	35.0	0.0	0.0	9.9	1.0	1.4	
		おかずとごはん計	409.4	14.0	10.1	63.3	601.0	190.3	40.4	19.9	84.7	0.7	41.6	0.0	0.1	35.0	0.0	0.0	9.9	1.4	1.4	
21	昼	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
		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	0.8	0.0	
		おかずのみ計	134.9	11.4	3.3	16.1	506.5	274.1	21.5	20.8	109.0	0.9	63.2	0.3	0.3	7.0	0.0	0.0	10.3	1.4	1.2	
		おかずとごはん計	353.3	14.6	3.7	64.3	507.8	311.8	25.4	29.9	153.2	1.0	63.2	0.3	0.3	7.0	0.0	0.0	10.3			

## まごころ小町 栄養成分表 5/6

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	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	
21	昼	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
		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
		あかずのみ計	164.7	6.4	9.4	12.6	517.4	191.4	15.7	10.9	69.9	0.2	39.9	0.1	0.4	19.5	0.1	0.0	7.6	0.8	1.1	
		あかずとごはん計	383.1	9.6	9.8	60.8	518.7	229.1	19.6	20.0	114.1	0.3	39.9	0.1	0.4	19.5	0.1	0.0	7.6	1.2	1.1	
		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
21	夕	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
		あかずのみ計	177.1	6.5	9.0	15.8	682.5	212.4	42.0	25.2	83.9	0.7	31.8	0.0	0.5	21.0	0.0	0.0	20.0	2.3	1.6	
		あかずとごはん計	395.5	9.7	9.4	64.0	683.8	250.1	45.9	34.3	128.1	0.8	31.8	0.0	0.5	21.0	0.0	0.0	20.0	2.7	1.6	
		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
22	昼	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
		あかずのみ計	114.1	6.4	5.0	11.0	645.9	255.6	20.0	19.3	98.5	0.3	108.0	0.1	0.6	4.2	0.0	0.0	9.9	1.8	1.5	
		あかずとごはん計	332.5	9.6	5.4	59.2	647.2	293.3	23.9	28.4	142.7	0.4	108.0	0.1	0.6	4.2	0.0	0.0	9.9	2.2	1.5	
		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
22	夕	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
		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
		あかずのみ計	203.0	13.1	11.3	10.2	284.8	307.7	44.8	19.0	94.9	1.5	56.4	3.5	1.2	28.0	0.1	0.1	9.9	0.9	0.6	
		あかずとごはん計	421.4	16.3	11.7	58.4	286.1	345.4	48.7	28.1	139.1	1.6	56.4	3.5	1.2	28.0	0.1	0.1	9.9	1.3	0.6	
		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
23	昼	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
		あかずのみ計	130.1	5.6	7.3	10.8	533.9	234.2	47.8	23.7	72.0	0.9	29.1	0.4	0.4	17.2	0.0	0.0	9.3	1.8	1.3	
		あかずとごはん計	348.5	8.8	7.7	59.0	535.2	271.9	51.7	32.8	116.2	1.0	29.1	0.4	0.4	17.2	0.0	0.0	9.3	2.2	1.3	
		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
23	夕	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
		あかずのみ計	162.7	6.4	10.1	10.5	710.8	214.9	62.4	19.5	91.9	0.7	10.5	0.0	0.8	28.2	0.0	0.0	18.9	1.6	1.7	
		あかずとごはん計	381.1	9.6	10.5	58.7	712.1	252.6	66.3	28.6	136.1	0.8	10.5	0.0	0.8	28.2	0.0	0.0	18.9	2.0	1.7	
		タラのパジル風味焼き	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
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
		あかずのみ計	135.3	9.7	6.7	9.8	664.5	253.0	40.0	21.0	124.6	0.5	54.8	0.0	0.3	9.3	0.0	0.0	7.5	0.5	1.6	
		あかずとごはん計	353.7	12.9	7.1	58.0	665.8	290.7	43.9	30.1	168.8	0.6	54.8	0.0	0.3	9.3	0.0	0.0	7.5	0.9	1.6	
		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
24	夕	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
		あかずのみ計	239.8	11.8	16.2	10.2	430.6	456.6	47.1	42.3	156.4	1.0	63.7	4.8	0.3	4.2	0.1	0.1	7.4	1.8	1.0	
		あかずとごはん計	458.2	15.0	16.6	58.4	431.9	494.3	51.0	51.4	200.6	1.1	63.7	4.8	0.3	4.2	0.1	0.1	7.4	2.2	1.0	
		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	
25	昼	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
		あかずのみ計	145.4	7.2	6.9	11.8	659.9	151.0	35.2	26.9	59.9	0.8	102.1	0.0	1.2	57.0	0.0	0.0	9.2	1.3	1.6	
		あかずとごはん計	363.8	10.4	7.3	60.0	661.2	188.7	39.1	36.0	104.1	0.9	102.1	0.0	1.2	57.0	0.0	0.0	9.2	1.7	1.6	
		豚肉とアスパラのピリ辛炒め	60	82.4	2.4	6.0	4.5	323.2	117.0	11.1	7.6	35.2	0.2	4.5	1.6	0.3	3.7	0.0	0.0	3.1	1.0	0.8
	夕	さつま芋サラダ	30	78.3	0.3	4.7	8.6	38.3	0.0	2.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		チンゲン菜ときのこのソテー	15	15.9	0.4	1.3	0.9	76.9	43.9	5.5	2.2	13.3	0.1	8.9	0.1	0.0	4.3	0.0	0.0	2.0	0.3	0.1
		あかずのみ計	176.6	3.1	12.0	14.0	438.4	160.9	19.5	9.8	48.5	0.4	13.4	1.7	1.4	8.0	0.0	0.0	5.1	1.3	0.9	
		あかずとごはん計	395.0	6.3	12.4	62.2	439.7	198.6	23.4	18.9	92.7	0.5	13.4	1.7	1.4	8.0	0.0	0.0	5.1	1.7	0.9	
		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	0.0	0.5	0.0	0.6
	夕	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	

## まごころ小町 栄養成分表 6/6

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
		おかずとごはん計		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
26	昼	おかずとごはん計	448.1	9.1	14.4	64.8	566.1	183.7	37.1	16.2	115.6	0.8	0.4	0.0	0.4	5.1	0.0	0.0	4.5	1.2	1.4	
		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	
		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	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.2
		おかずのみ計	133.0	10.8	6.5	6.0	555.8	200.1	33.7	18.4	110.4	0.5	9.8	1.6	0.4	0.3	0.0	0.0	0.7	0.9	1.2	
	夕	おかずとごはん計	351.4	14.0	6.9	54.2	557.1	237.8	37.6	27.5	154.6	0.6	9.8	1.6	0.4	0.3	0.0	0.0	0.7	1.3	1.2	
		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	0.2	21.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	
		ミモ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	207.9	5.9	16.3	8.6	522.3	155.8	41.5	9.3	75.4	0.6	83.8	0.3	1.4	58.6	0.0	0.0	14.4	0.4	1.2	
		おかずとごはん計	426.3	9.1	16.7	56.8	523.6	193.5	45.4	18.4	119.6	0.7	83.8	0.3	1.4	58.6	0.0	0.0	14.4	0.8	1.2	
27	昼	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
		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	167.4	6.9	7.6	18.3	712.8	330.8	47.5	27.4	91.4	1.0	39.5	0.1	0.4	42.4	0.0	0.0	15.8	2.9	1.6	
		おかずとごはん計	385.8	10.1	8.0	66.5	714.1	368.5	51.4	36.5	135.6	1.1	39.5	0.1	0.4	42.4	0.0	0.0	15.8	3.3	1.6	
	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
		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	119.1	13.8	4.1	5.4	440.4	306.2	51.5	42.3	161.1	1.2	94.6	15.2	1.0	48.3	0.0	0.1	3.9	1.1	0.9	
		おかずとごはん計	337.5	17.0	4.5	53.6	441.7	343.9	55.4	51.4	205.3	1.3	94.6	15.2	1.0	48.3	0.0	0.1	3.9	1.5	0.9	
28	昼	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
		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
		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	169.7	11.1	8.7	10.8	599.8	354.0	48.7	23.9	138.0	0.4	14.3	0.5	1.8	10.7	0.0	0.0	17.2	1.0	1.3	
		おかずとごはん計	388.1	14.3	9.1	59.0	601.1	391.7	52.6	33.0	182.2	0.5	14.3	0.5	1.8	10.7	0.0	0.0	17.2	1.4	1.3	
	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
		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	150.5	9.8	6.7	17.3	706.1	295.6	56.7	30.1	116.0	7.9	68.7	0.0	1.1	13.0	0.0	0.0	12.6	2.3	1.7	
		おかずとごはん計	368.9	13.0	7.1	65.5	707.4	333.3	60.6	39.2	160.2	8.0	68.7	0.0	1.1	13.0	0.0	0.0	12.6	2.7	1.7	
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	0.6	
		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	153.7	5.6	10.6	8.2	637.4	220.6	77.4	15.5	43.9	0.7	48.8	0.8	0.4	34.8	0.0	0.0	9.0	0.7	1.5	
		おかずとごはん計	372.1	8.8	11.0	56.4	638.7	258.3	81.3	24.6	88.1	0.8	48.8	0.8	0.4	34.8	0.0	0.0	9.0	1.1	1.5	
	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
		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
		ほうれん草のペーコン和え	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	218.8	11.8	15.7	5.6	430.4	296.8	31.2	27.5	98.2	1.1	96.9	3.5	3.6	52.9	0.1	0.1	26.8	1.1	1.0	
		おかずとごはん計	437.2	15.0	16.1	53.8	431.7	334.5	35.1	36.6	142.4	1.2	96.9	3.5	3.6	52.9	0.1	0.1	26.8	1.5	1.0	
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
		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	132.7	10.0	6.3	9.3	572.5	135.3	126.6	49.1	150.4	13.5	2.1	0.1	1.3	21.0	0.0	0.0	11.1	1.7	1.4	
		おかずとごはん計	351.1	13.2	6.7	57.5	573.8	173.0	130.5	58.2	194.6	13.6	2.1	0.1	1.3	21.0	0.0	0.0	11.1	2.1	1.4	
	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
		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
		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	170.9	7.6	9.9	12.4	395.9	237.3	22.6	16.6	85.0	0.3	32.5	0.0	0.2	20.4	0.0	0.0	6.1	1.0	0.9	
		おかずとごはん計	389.3	10.8	10.3	60.6	397.2	275.0	26.5	25.7	129.2	0.4	32.5	0.0	0.2	20.4	0.0	0.0	6.1	1.4	0.9	