

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【朝食】ごはん（ハンバーグ）

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
朝食	<b>&lt;主食&gt;ごはん</b>														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
		料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	<b>&lt;主菜&gt;ハンバーグ</b>														
	ハンバーグ 60g（ゼンチク販売）	1 ケ	120	6.5	7.6	5.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	
	砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	139	6.6	7.6	10.2	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.8	
	<b>&lt;副菜&gt;ブロッコリーのおかか和え</b>														
	ブロッコリー（冷凍） ミニ	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0	
	人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	
	本みりん（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	花かつお（国内産・マルハチ村松）	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5	
	<b>&lt;付け合わせ&gt;ポテトフライ</b>														
	ポテトフライ（シュートリッパ）（交洋）	40 g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
		料理合計	75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
	<b>&lt;汁物&gt;麩とわかめのみそ汁</b>														
おつゆ麩（隆光）	2 g	8	0.6	0.1	1.1	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0		
わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3 g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
玉ねぎ	15 g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0		
赤みそ（ハナマルキ）	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2		
だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0.1	0	0.00	0.02	0	0.1		
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	料理合計	38	3.2	0.9	4.9	0.9	35	0.5	0	0.04	0.03	1	1.4		
	小計	633	21.0	13.2	109.1	5.9	84	2.2	202	0.18	0.14	46	2.9		
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	副食		291	14.9	12.3	31.5	5.4	79	1.4	202	0.10	0.12	46	2.9	
	合計		633	21.0	13.2	109.1	5.9	84	2.2	202	0.18	0.14	46	2.9	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【朝食】ごはん（グリルチキン）

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
朝食	<b>&lt;主食&gt;ごはん</b>														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
		料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	<b>&lt;副菜&gt;グリルチキン</b>														
	グリルチキン（ステーキ）120g（ニチレイフーズ）	1/2 ケ	121	8.9	8.6	2.0	0.1	4	0.4	20	0.05	0.08	2	0.7	
		料理合計	121	8.9	8.6	2.0	0.1	4	0.4	20	0.05	0.08	2	0.7	
	<b>&lt;副菜&gt;ブロッコリーのおかか和え</b>														
	ブロッコリー（冷凍）ミニ	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0	
	人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	
	本みりん（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	花かつお（国内産・マルハチ村松）	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	39	4.2	0.3	6.8	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5	
	<b>&lt;付け合わせ&gt;ポテトフライ</b>														
	ポテトフライ（シュートリツ）（交洋）	40 g	57	0.9	1.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
		料理合計	75	0.9	3.5	9.6	0.4	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
<b>&lt;汁物&gt;麩とわかめのみそ汁</b>															
おつゆ麩（隆光）	2 g	8	0.6	0.1	1.1	0.1	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0		
わかめ（乾）（ジェフサ）	0.3 g	0	0.1	0.0	0.1	0.1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
玉ねぎ	15 g	5	0.2	0.0	1.3	0.2	3	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0		
赤みそ（A含む:ハナマルキ）	10 g	19	1.1	0.6	2.4	0.5	8	0.3	0	0.03	0.01	0	1.2		
だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0.1	0	0.00	0.02	0	0.1		
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	料理合計	38	3.2	0.9	4.9	0.9	35	0.5	0	0.04	0.03	1	1.4		
	小計		615	23.3	14.2	100.9	5.9	87	2.6	219	0.23	0.22	48	2.8	
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	副食		273	17.2	13.3	23.3	5.4	82	1.8	219	0.15	0.20	48	2.8	
	合計		615	23.3	14.2	100.9	5.9	87	2.6	219	0.23	0.22	48	2.8	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【朝食】パン

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
朝食	<b>&lt;主食&gt;コッペパン</b>														
	コッペパン (卵・乳なし) 70g (ジェフサ)	1 ケ	213	5.7	4.3	37.7	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
		料理合計	213	5.7	4.3	37.7	1.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
	<b>&lt;主食&gt;マーガリン</b>														
	マーガリン (有塩) 給食(7g) (マリンフード)	7 g	53	0.0	5.8	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
		料理合計	53	0.0	5.8	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	<b>&lt;主菜&gt;ハンバーグ</b>														
	ハンバーグ 60g (ゼンチク販売)	1 ケ	120	6.5	7.6	5.6	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	トマトケチャップ (チューブ) (キッコーマン食品)	6 g	7	0.1	0.0	1.6	0.1	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2
	砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	139	6.6	7.6	10.2	0.1	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	0	0.8
	<b>&lt;副菜&gt;ブロッコリーのおかか和え</b>														
	ブロッコリー (冷凍) ミニ	80 g	24	3.1	0.3	4.2	3.4	3.4	33	0.7	55	0.05	0.07	44	0.0
	人参 (国産)	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
	濃口醤油 (ヤマサ醤油)	3.6 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5
	本みりん (ミツカン)	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	水	18 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	だしパック 桜印(75g) (マルハチ村松)	0.24 g	1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	花かつお (国内産・マルハチ村松)	0.6 g	2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計	39	4.2	0.3	6.8	4.0	4.0	43	0.9	199	0.06	0.09	45	0.5
	<b>&lt;汁物&gt;コンソメスープ</b>														
	玉ねぎ	20 g	7	0.2	0.0	1.7	0.3	0.3	3	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0
	人参 (国産)	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.3	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0
バセリ (乾) (A含む:エスピー食品)	0.1 g	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	1	0.0	2	0.00	0.00	1	0.0	
コンソメ (理研)	4 g	7	0.3	0.1	1.3	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	2.2	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
食塩	0.3 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	
こしょう 袋 (甘利香辛食品)	0.02 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	18	0.6	0.1	4.0	0.6	0.6	8	0.1	74	0.02	0.01	3	2.5	
<b>&lt;その他&gt;牛乳</b>															
無調整牛乳 (200ml) / 206.4g (日本酪農)	206 g	136	6.8	7.8	9.9	0.0	0.0	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	
	料理合計	136	6.8	7.8	9.9	0.0	0.0	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.2	
	小計	598	23.9	25.9	68.6	6.0	6.0	280	1.0	354	0.16	0.41	50	4.8	
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		266	5.7	10.1	37.7	1.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.8	
	副食		332	18.2	15.8	30.9	4.7	279	1.0	354	0.16	0.41	50	4.0	
	合計		598	23.9	25.9	68.6	6.0	280	1.0	354	0.16	0.41	50	4.8	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【昼食】カツカレー

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
昼食	<b>&lt;主食&gt;カレーライス</b>														
		米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	120 g	410	7.3	1.1	93.1	0.6	6	1.0	0	0.10	0.02	0	0.0
		豚小間肉（かしら）	20 g	40	3.7	2.9	0.0	0.0	1	0.1	1	0.13	0.05	0	0.0
		じゃが芋（メークイン）	45 g	27	0.8	0.0	7.8	4.0	2	0.2	0	0.04	0.01	13	0.0
		玉ねぎ	40 g	13	0.4	0.0	3.4	0.6	7	0.1	0	0.02	0.00	3	0.0
		人参（国産）	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0
		油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.4 g	31	0.0	3.4	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		カレールー（甘口） ところける（エスピー食品）	20 g	104	1.1	6.8	9.5	0.7	9	0.4	0	0.01	0.01	0	1.9
		トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1
		ウスターソース（小）マイルド（カゴメ）	3 g	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3
		コンソメ（理研）	0.3 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2
		水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5
		<b>&lt;主菜&gt;トンカツ</b>													
		豚ロース（トンカツ衣付） 60g（ケイハン）	1 枚	143	8.2	7.4	10.7	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		197	8.2	13.4	10.7	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	
	<b>&lt;副菜&gt;コールスローサラダ</b>														
	キャベツ	35 g	7	0.5	0.1	1.8	0.6	15	0.1	1	0.01	0.01	14	0.0	
	きゅうり	10 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	
	人参（国産）	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	10 g	56	0.0	5.9	0.8	0.0	0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.3	
	料理合計		68	0.7	6.0	3.8	1.0	21	0.1	77	0.02	0.02	16	0.3	
	小計		902	22.3	33.6	131.4	7.3	50	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4	
<1食合計>	主食		637	13.4	14.2	116.9	6.3	29	1.8	110	0.31	0.10	17	2.5	
	副食		265	8.9	19.4	14.5	1.0	21	0.1	77	0.02	0.02	16	0.9	
	合計		902	22.3	33.6	131.4	7.3	50	1.9	187	0.33	0.12	33	3.4	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【昼食】中華丼

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
昼食	<b>&lt;主食&gt;中華丼</b>														
		米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0
		豚小間肉（かしら）	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0
		白菜	60 g	8	0.5	0.1	1.9	0.8	26	0.2	5	0.02	0.02	11	0.0
		人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
		たけのこ（水煮）ホール	15 g	5	0.5	0.0	0.8	0.5	3	0.1	0	0.01	0.01	1	0.0
		小松菜	10 g	1	0.2	0.0	0.2	0.2	17	0.3	26	0.01	0.01	4	0.0
		油（サラダ油）（日清オイリオ）	4.5 g	41	0.0	4.5	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		中華だし（顆粒）中華あじ（味の素）	3 g	8	0.8	0.1	1.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	1.1
		酒（料理用）（ジェフサ）	0.8 g	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		うす口醤油（ヤマサ醤油）	3.2 g	2	0.2	0.0	0.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5
		食塩	0.4 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4
		水	130 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	でん粉 片栗粉（コサカ）	6.4 g	21	0.0	0.0	5.2	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		550	16.4	11.5	96.8	2.7	63	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
	<b>&lt;副菜&gt;春巻き</b>														
	春巻 32g(徳用)（ジェフサ）	1 ケ	59	1.3	2.8	6.6	0.5	7	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.2 g	29	0.0	3.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		88	1.3	6.0	6.6	0.5	7	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3	
	<b>&lt;汁物&gt;わかめスープ</b>														
	わかめ（乾）（ジェフサ）	1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2	
	玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
	中華だし（顆粒）中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0	
	小計		648	18.6	17.6	105.3	3.8	80	2.0	183	0.42	0.17	20	3.3	
	<b>&lt;1食合計&gt;</b>														
	主食		550	16.4	11.5	96.8	2.7	63	1.7	177	0.40	0.16	18	2.0	
	副食		98	2.2	6.1	8.5	1.1	17	0.3	6	0.02	0.01	2	1.3	
	合計		648	18.6	17.6	105.3	3.8	80	2.0	183	0.42	0.17	20	3.3	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【昼食】豚丼

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
昼食	<b>&lt;主食&gt;豚丼</b>														
		米（無洗米）（フレンド米）（国産）	110 g	376	6.7	1.0	85.4	0.6	6	0.9	0	0.09	0.02	0	0.0
		豚小間肉（かしら）	80 g	161	14.8	11.7	0.2	0.0	3	0.4	4	0.53	0.18	2	0.1
		玉ねぎ	80 g	26	0.8	0.1	6.7	1.2	14	0.2	0	0.03	0.01	6	0.0
		人参（国産）	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0
		砂糖 上白	3 g	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		濃口醤油（ヤマサ醤油）	14.4 g	9	1.1	0.0	1.1	0.0	4	0.2	0	0.01	0.02	0	2.0
		本みりん（ミツカン）	7.2 g	15	0.0	0.0	2.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		酒（料理用）（ジェフサ）	3 g	3	0.0	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
		だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1 g	4	0.8	0.1	0.0	0.0	13	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0
		水	50 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	1.8	112	0.67	0.25	9	2.2
		<b>&lt;副菜&gt;春巻き</b>													
		春巻 32g(徳用)（ジェフサ）	1 ケ	59	1.3	2.8	6.6	0.5	7	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3
		油（サラダ油）（日清オイリオ）	3.2 g	29	0.0	3.2	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		料理合計		88	1.3	6.0	6.6	0.5	7	0.2	4	0.02	0.01	1	0.3
		<b>&lt;汁物&gt;わかめスープ</b>													
		わかめ（乾）（ジェフサ）	1 g	1	0.2	0.0	0.4	0.4	8	0.1	2	0.00	0.00	0	0.2
		玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0
		中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
		濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計		10	0.9	0.1	1.9	0.6	10	0.1	2	0.00	0.00	1	1.0	
	小計		709	26.5	19.0	109.4	3.3	61	2.1	118	0.69	0.26	11	3.5	
<b>&lt;1食合計&gt;</b>		主食		611	24.3	12.9	100.9	2.2	44	1.8	112	0.67	0.25	9	2.2
		副食		98	2.2	6.1	8.5	1.1	17	0.3	6	0.02	0.01	2	1.3
		合計		709	26.5	19.0	109.4	3.3	61	2.1	118	0.69	0.26	11	3.5

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【夕食】鶏の唐揚げ

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
夕 食	<b>&lt;主食&gt;ご飯</b>														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
		料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	<b>&lt;主菜&gt;鶏の唐揚げ</b>														
	鶏もも（皮なし）（25-35g）（スターゼン）	120 g	136	22.8	6.0	0.0	0.0	0.0	6	0.7	19	0.14	0.23	4	0.2
	おろししょうが（エスピー食品）	3 g	1	0.0	0.0	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.00	21	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	6 g	4	0.5	0.0	0.5	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.8	
	でん粉 片栗粉（コサカ）	10 g	33	0.0	0.0	8.2	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	228	23.3	12.0	9.0	0.1	10	0.9	19	0.14	0.24	25	1.0	
	<b>&lt;副菜&gt;野菜ピーマン</b>														
	ピーマン（丸松）	15 g	54	1.1	0.2	12.0	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	
	玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
	人参（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
	きくらげ（黒）スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	78	1.4	2.0	14.3	1.2	6	0.2	36	0.01	0.00	1	0.3	
	<b>&lt;副菜&gt;蒸しシューマイ</b>														
	しゅうまい 18g(ボーク)（味の素）	1 ケ	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
		料理合計	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
	<b>&lt;副菜&gt;切干大根とツナのマヨサラダ</b>														
	切干大根	12 g	34	1.2	0.1	8.4	2.6	60	0.4	0	0.04	0.02	3	0.1	
	ツナフレーク ライト(中)（ジェフサ）	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g	5	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
ほん酢（味ボン）（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5		
	料理合計	89	3.4	4.3	10.3	2.6	61	0.7	0	0.05	0.03	3	0.8		
<b>&lt;汁物&gt;豆腐スープ</b>															
絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	0.3	0	0.04	0.02	0	0.0		
太もやし	10 g	2	0.2	0.0	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0		
小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0		
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7		
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	料理合計	35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	0.4	13	0.04	0.04	3	0.8		
	小計	811	38.9	23.2	115.7	4.8	117	3.1	70	0.36	0.35	33	3.1		
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	副食		469	32.8	22.3	38.1	4.3	112	2.3	70	0.28	0.33	33	3.1	
	合計		811	38.9	23.2	115.7	4.8	117	3.1	70	0.36	0.35	33	3.1	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【夕食】豚じゃが&白身魚フライ

料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
<b>&lt;主食&gt;ご飯</b>														
米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
<b>&lt;主菜&gt;豚じゃが</b>														
豚小間肉（かしら）	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0	
じゃが芋（メークイン）	50 g	30	0.9	0.1	8.7	4.5	2	0.2	0	0.05	0.02	14	0.0	
玉ねぎ	30 g	10	0.3	0.0	2.5	0.5	5	0.1	0	0.01	0.00	2	0.0	
人参（国産）	15 g	5	0.1	0.0	1.4	0.4	4	0.0	108	0.01	0.01	1	0.0	
つきこんにゃく（黒）（津田食品）	10 g	1	0.0	0.0	0.2	0.2	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
いんげん（冷凍）	5 g	1	0.1	0.0	0.3	0.1	3	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	
油（サラダ油）（日清オイリオ）	2 g	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
砂糖 上白	2.5 g	10	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
本みりん（ミツカン）	2.5 g	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
濃口醤油（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.4	0.0	0.4	0.0	2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.7	
水	60 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	163	9.2	7.9	17.0	5.7	22	0.6	112	0.33	0.14	18	0.7	
<b>&lt;副菜&gt;白身魚フライ</b>														
白身魚フライ 60g（石光）	1 ケ	80	7.1	0.9	10.6	0.5	8	0.2	3	0.04	0.04	1	0.7	
油（サラダ油）（日清オイリオ）	6 g	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	134	7.1	6.9	10.6	0.5	8	0.2	3	0.04	0.04	1	0.7	
<b>&lt;副菜&gt;野菜ピーマン</b>														
ピーマン（丸松）	15 g	54	1.1	0.2	12.0	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	
玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
人参（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
きくらげ（黒） スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	78	1.4	2.0	14.3	1.2	6	0.2	36	0.01	0.00	1	0.3	
<b>&lt;副菜&gt;切干大根とツナのマヨサラダ</b>														
切干大根	12 g	34	1.2	0.1	8.4	2.6	60	0.4	0	0.04	0.02	3	0.1	
ツナフレーク ライト(中)（ジェフサ）	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	
コーン（冷凍）（神栄）	5 g	5	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドリ）（日清オイリオ）	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
ぼん酢（味ボン）（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	
	料理合計	89	3.4	4.3	10.3	2.6	61	0.7	0	0.05	0.03	3	0.8	
<b>&lt;汁物&gt;豆腐スープ</b>														
絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	0.3	0	0.04	0.02	0	0.0	
太もやし	10 g	2	0.2	0.0	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0	
小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0	
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7	
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	料理合計	35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	0.4	13	0.04	0.04	3	0.8	
	小計	841	30.3	23.7	131.5	10.8	135	2.9	164	0.55	0.27	26	3.3	
<b>&lt;1食合計&gt;</b>			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
主食			342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0
副食			499	24.2	22.8	53.9	10.3	130	2.1	164	0.47	0.25	26	3.3
合計			841	30.3	23.7	131.5	10.8	135	2.9	164	0.55	0.27	26	3.3

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【夕食】メンチカツ

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
夕食	<b>&lt;主食&gt;ご飯</b>														
	米（無洗米）（ブレンド米）（国産）	100 g	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
		料理合計	342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	<b>&lt;主菜&gt;メンチカツ</b>														
	メンチカツ 120g（ニチレイフーズ）	1 ケ	257	10.4	12.8	24.8	2.6	35	1.1	5	0.12	0.05	1	1.3	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	12 g	108	0.0	12.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	トマトケチャップ（チューブ）（キッコーマン食品）	8 g	9	0.1	0.0	2.2	0.1	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.3	
	ウスターソース（小）マイルド（カゴメ）	5 g	5	0.0	0.0	1.3	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	
	本みりん（ミツカン）	7 g	15	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	394	10.5	24.8	30.8	2.7	36	1.1	8	0.12	0.05	2	2.1	
	<b>&lt;副菜&gt;野菜ピーマン</b>														
	ピーマン（丸松）	15 g	54	1.1	0.2	12.0	0.1	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0	
	玉ねぎ	10 g	3	0.1	0.0	0.8	0.2	2	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	
	人参（国産）	5 g	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1	0.0	36	0.00	0.00	0	0.0	
	きくらげ（黒）スライス	1 g	2	0.1	0.0	0.8	0.8	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	
	油（サラダ油）（日清オイリオ）	1.8 g	16	0.0	1.8	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	0.5 g	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	
	食塩	0.1 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
	こしょう 袋（甘利香辛食品）	0.01 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計	78	1.4	2.0	14.3	1.2	6	0.2	36	0.01	0.00	1	0.3	
	<b>&lt;副菜&gt;蒸しシューマイ</b>														
	しゅうまい 18g（ポーク）（味の素）	1 ケ	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
		料理合計	39	1.6	2.3	2.8	0.1	2	0.1	2	0.04	0.02	1	0.2	
	<b>&lt;副菜&gt;切干大根とツナのマヨサラダ</b>														
	切干大根	12 g	34	1.2	0.1	8.4	2.6	60	0.4	0	0.04	0.02	3	0.1	
	ツナフレーク ライト（中）（ジェフサ）	10 g	19	1.8	1.2	0.0	0.0	0	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	
	コーン（冷凍）（神栄）	5 g	5	0.2	0.1	0.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	マヨネーズタイプ（卵不使用）（マヨドレ）（日清オイリオ）	5 g	28	0.0	2.9	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	
ぼん酢（味ボン）（ヤマサ醤油）	5 g	3	0.2	0.0	0.6	0.0	1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5		
	料理合計	89	3.4	4.3	10.3	2.6	61	0.7	0	0.05	0.03	3	0.8		
<b>&lt;汁物&gt;豆腐スープ</b>															
絹ごし豆腐（330g）（トヨクニチルド）	40 g	26	2.2	1.6	0.6	0.1	23	0.3	0	0.04	0.02	0	0.0		
太もやし	10 g	2	0.2	0.0	0.3	0.1	1	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0		
小松菜	5 g	1	0.1	0.0	0.1	0.1	9	0.1	13	0.00	0.01	2	0.0		
中華だし（顆粒） 中華あじ（味の素）	2 g	5	0.5	0.1	0.6	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7		
濃口醤油（ヤマサ醤油）	1 g	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1		
水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0		
	料理合計	35	3.1	1.7	1.7	0.3	33	0.4	13	0.04	0.04	3	0.8		
	小計	977	26.1	36.0	137.5	7.4	143	3.3	59	0.34	0.16	10	4.2		
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		342	6.1	0.9	77.6	0.5	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.0	
	副食		635	20.0	35.1	59.9	6.9	138	2.5	59	0.26	0.14	10	4.2	
	合計		977	26.1	36.0	137.5	7.4	143	3.3	59	0.34	0.16	10	4.2	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【野外食】カレーライス

	料理／食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
夕食	<b>&lt;主食&gt;カレーライス</b>														
		米（無洗米）（フレンド米）（国産）	130 g	445	7.9	1.2	100.9	0.7	7	1.0	0	0.10	0.03	0	0.0
		豚小間肉（かしら）	40 g	80	7.4	5.8	0.1	0.0	2	0.2	2	0.26	0.09	1	0.0
		じゃが芋（メークイン）	70 g	41	1.3	0.1	12.1	6.2	3	0.3	0	0.06	0.02	20	0.0
		玉ねぎ	60 g	20	0.6	0.1	5.0	0.9	10	0.2	0	0.02	0.01	4	0.0
		人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0
		油（サラダ油）（日清オイリオ）	5 g	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		カレールー（甘ロ） ところける（エスビー食品）	30 g	156	1.7	10.2	14.3	1.0	13	0.6	1	0.01	0.01	0	2.9
		料理合計		794	19.0	22.4	134.3	9.4	41	2.3	147	0.46	0.17	26	2.9
	<b>&lt;デザート&gt;りんごゼリー</b>														
	りんごゼリー 50g(鉄・Ca)（ヤヨイサンフーズ）	1 ケ	53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
	料理合計		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
	小計		847	19.0	22.4	147.5	9.6	101	3.5	147	0.47	0.18	37	3.0	
<b>&lt;1食合計&gt;</b>															
	主食		794	19.0	22.4	134.3	9.4	41	2.3	147	0.46	0.17	26	2.9	
	副食		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
	合計		847	19.0	22.4	147.5	9.6	101	3.5	147	0.47	0.18	37	3.0	

# 通常食（栄養価）

令和7年度

葛川少年自然の家（通常食）

【野外食】きのこご飯

	料理/食品・規格	使用量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維総量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	
夕食	<b>&lt;主食&gt;きのこご飯</b>														
	米（無洗米）（フレンド米）（国産）	130 g	445	7.9	1.2	100.9	0.7	7	1.0	0	0.10	0.03	0	0.0	
	油揚げ（15g）冷凍（ジェフサ）	20 g	82	4.7	6.9	0.1	0.3	62	0.6	0	0.01	0.01	0	0.0	
	まいたけ	20 g	4	0.4	0.1	0.9	0.7	0	0.0	0	0.02	0.04	0	0.0	
	しめじ 本	20 g	4	0.5	0.1	1.0	0.7	0	0.1	0	0.03	0.03	0	0.0	
	人参（国産）	20 g	7	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	144	0.01	0.01	1	0.0	
	濃口醤油（ヤマサ醤油）	3.33 g	2	0.3	0.0	0.3	0.0	1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.5	
	本みりん（ミツカン）	1.2 g	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
	酒（料理用）（ジェフサ）	1.2 g	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計		548	13.9	8.3	105.7	3.0	76	1.7	144	0.17	0.13	1	0.5
	<b>&lt;汁物&gt;豚汁</b>														
	豚小間肉（かしら）	10 g	20	1.9	1.5	0.0	0.0	0	0.1	1	0.07	0.02	0	0.0	
	里芋（冷凍）	20 g	14	0.4	0.0	3.2	0.4	4	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0	
	大根	25 g	4	0.1	0.0	1.0	0.4	6	0.1	0	0.01	0.00	3	0.0	
	人参（国産）	10 g	4	0.1	0.0	0.9	0.3	3	0.0	72	0.01	0.01	1	0.0	
	青ねぎ	3 g	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2	0.0	4	0.00	0.00	1	0.0	
	赤みそ（ハナマルキ）	8.8 g	17	0.9	0.5	2.1	0.5	7	0.3	0	0.03	0.01	0	1.1	
	だしパック 桜印(75g)（マルハチ村松）	1.6 g	6	1.2	0.2	0.0	0.0	21	0.1	0	0.00	0.02	0	0.1	
	水	200 g	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	
		料理合計		66	4.7	2.2	7.4	1.7	43	0.7	77	0.13	0.06	6	1.2
	<b>&lt;デザート&gt;りんごゼリー</b>														
りんごゼリー 50g(鉄・Ca)（ヤヨイサンフーズ）	1 ケ	53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1		
	料理合計		53	0.0	0.0	13.2	0.2	60	1.2	0	0.01	0.01	11	0.1	
	小計		667	18.6	10.5	126.3	4.9	179	3.6	221	0.31	0.20	18	1.8	
<1食合計>	主食		548	13.9	8.3	105.7	3.0	76	1.7	144	0.17	0.13	1	0.5	
	副食		119	4.7	2.2	20.6	1.9	103	1.9	77	0.14	0.07	17	1.3	
	合計		667	18.6	10.5	126.3	4.9	179	3.6	221	0.31	0.20	18	1.8	