

## 2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
主食	65	ごはん	1人=飯120g	202	72.0	3.0	0.4	44.5	35	4	0.1	0.02	0.01	0	0.4	0.0	1
主食	10	ごはん	1人=飯150g	252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0.03	0.02	0	0.5	0.0	2
主食	46	白飯	1人=米75g	252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0.03	0.02	0	0.5	0.0	2
主食	50	おにぎり	1人=米160g	571	204.0	8.5	1.0	126.0	99	10	0.3	0.07	0.03	0	1.0	0.0	
主食	31	麦ごはん		248	115.7	4.3	0.6	54.1	70	5	0.6	0.06	0.01	0	1.3	0.0	
主食	67	塩ぞうすい		376	606.9	11.9	5.9	65.2	275	51	1.7	0.11	0.25	8	1.4	2.0	787
主食	20	梅しそごはん		259	92.9	4.0	1.0	56.3	66	21	0.3	0.03	0.02	0	0.8	0.7	276
主食	33	おかかおにぎり		281	93.3	5.8	2.5	57.0	107	35	0.7	0.06	0.07	2	1.0	0.7	276
主食	38	ちりめん菜めし		293	107.2	7.8	2.8	58.1	195	129	1.1	0.08	0.06	8	1.9	0.9	354
主食	38	鮭フレークの混ぜごはん		290	99.7	7.4	2.8	56.2	100	36	0.4	0.07	0.05	0	0.7	1.0	394
主食	84	小松菜のごはん		336	137.7	5.9	0.8	72.6	159	31	1.2	0.09	0.04	6	0.8	0.7	276
主食	44	黒大豆のお寿司		293	97.7	6.3	1.6	60.2	162	16	1.1	0.10	0.03	0	1.2	0.4	157
主食	88	簡単混ぜずし		332	154.7	9.6	1.1	67.5	402	103	1.5	0.11	0.06	3	2.2	0.8	315
主食	36	ひじきごはん		272	97.6	4.6	1.3	58.8	159	53	1.5	0.05	0.05	0	1.7	0.8	315
主食	94	フライパンdeエビピラフ		396	176.2	8.4	9.8	65.9	210	32	0.9	0.13	0.07	4	1.3	1.1	433
主食	40	さんまの缶詰で炊き込みごはん		334	127.2	8.6	5.2	59.3	78	23	0.7	0.05	0.09	1	1.2	0.4	157
主食	55	サバ缶炊き込み		370	156.2	14.7	5.8	58.7	195	130	1.4	0.13	0.21	0	0.4	0.8	315
主食	73	ツナと切干大根の炊き込みごはん		377	110.5	11.2	8.0	63.4	317	35	1.9	0.12	0.09	0	2.1	1.3	512
主食	13	親子丼		418	176.9	18.3	9.0	62.5	238	40.4	0.0	0.06	0.33	1.5	0.8	1.8	709
主食	64	豆腐どんぶり		362	156.0	13.1	6.4	59.6	227	82	1.0	0.23	0.10	1	0.7	0.9	354
主食	71	ツナ卵炒め丼		555	331.2	19.8	14.1	82.3	333	49	2.1	0.12	0.30	6	1.8	1.9	748
主食	68	ツナトマトカレー		472	281.5	13.0	15.2	69.5	437	39	1.2	0.11	0.07	12	2.8	2.2	866
主食	76	ゆで大豆のドライカレー		482	184.9	17.7	13.1	71.9	650	60	2.5	0.22	0.13	20	5.2	1.1	433
主食	98	ツナ缶でさつま	4人で分けた場合	315		9.4	3.3	60.2		68	1.1				1.8	1.3	512
主食	98	ツナ缶でさつま	5人で分けた場合	303		8.2	2.7	59.3		56	0.9				1.5	1.1	433
主食	23	食パン	6枚切1枚=60g	158	22.8	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0.04	0.02	0	1.4	0.8	315
主食	7	食パン	6枚切1枚=65g	172	24.7	6.0	2.9	30.4	63	19	0.4	0.05	0.03	0	1.5	0.8	315
主食	54	きなこミルクパン		212	45.8	9.7	4.1	35.6	280	98	1.0	0.11	0.14	0	2.4	0.9	354
主食	8	わかめうどん		274	182.2	10.4	2.1	52.5	170	38	0.8	0.09	0.13	1	4.0	2.0	787
主食	34	そうめんチャンプル		191	58.7	5.3	13.2	12.2	71	9	0.3	0.01	0.03	1	0.5	1.1	433
主食	43	冷汁そうめん		585	202.0	31.0	15.9	75.3	543	141	2.8	0.21	0.34	8	3.6	7.8	3071
主食	96	冷やしラーメン		327	77.2	11.9	16.4	33.0	300	120	0.7	0.28	0.41	5	2.3	4.7	1850
主食	18	ツナスパゲッティ		380	81.6	14.0	7.0	62.1	299	28	1.5	0.17	0.08	4	3.0	1.6	630

## 2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
主食	29	しらすと海苔のパスタ		456	70.2	23.8	5.1	75.3	402	115	1.9	0.26	0.15	8	4.3	1.6	630
主食	46	ツナ缶と塩昆布のパスタ		346	17.2	13.0	5.2	59.2	252	25	1.4	0.17	0.07	0	2.6	1.0	394
主食	52	煮込みパスタ		517	154.8	19.9	12.3	80.8	933	116	2.4	0.23	0.12	31	7.3	2.1	827
主食	60	和風パスタ		539	284.0	18.7	9.9	86.8	456	45	2.0	0.23	0.11	8	4.3	2.4	945
主食	72	梅おろしのパスタ		406	86.1	13.8	2.3	79.3	388	36	1.8	0.21	0.08	7	3.7	1.4	551
主食	24	お好み焼き		389	122.5	9.3	8.6	65.6	442	85	1.7	0.16	0.11	16	4.3	0.6	236
主食	34	チヂミ		142	68.5	4.2	3.9	21.3	168	110	1.0	0.05	0.03	2	1.3	1.8	709
主食	59	ホットケーキ		259	50.8	7.9	7.8	38.7	198	96	0.8	0.09	0.21	0	1.0	0.6	236
主菜	83	豚肉のマリネ		197	99.2	13.3	11.3	9.2	413	30	0.8	0.56	0.12	10	1.2	1.2	472
主菜	89	豚肉のごま焼き		262	139.3	16.0	16.4	12.3	473	141	1.3	0.63	0.13	35	2.9	0.6	236
主菜	61	焼き鳥缶詰のポン酢煮		153	175.3	15.7	6.3	10.6	378	32	2.8	0.10	0.21	10	1.9	2.0	787
主菜	78	鶏肉と小松菜の煮物		171	189.8	12.0	10.4	9.2	689	79	1.7	0.12	0.25	20	3.9	1.0	394
主菜	90	鶏肉の月見蒸し		189	126.3	13.4	7.5	6.5	328	30	1.6	0.16	0.36	2	1.6	1.3	512
主菜	23	ウインナー	1人2本=40g	128	21.2	5.3	11.4	1.2	72	3	0.3	0.10	0.05	4	0.0	0.8	315
主菜	7	ポイルウインナーのケチャップ添え	1人2本=40g	132	23.2	5.4	11.4	2.0	86	3	0.3	0.10	0.05	4	0.1	0.9	354
主菜	15	魚の塩焼き		197	119.1	16.8	11.6	4.8	389	33	1.7	0.13	0.38	35	1.7	1.3	512
主菜	26	さばの甘辛煮		198	63.5	13.2	10.4	9.9	194	134	1.4	0.09	0.31	1	0.1	1.8	709
主菜	51	大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋		226	427.1	17.1	7.9	22.3	1109	113	2.2	0.30	0.22	28	4.7	2.0	787
主菜	65	ツナじゃが		343	245.4	11.6	9.9	50.6	893	30	1.3	0.22	0.11	61	3.6	2.1	827
主菜	17	ゆで卵	Mサイズ	76	38.1	6.2	5.2	0.2	65	26	0.9	0.03	0.22	0	0.0	0.2	79
主菜	50	ゆで卵	Lサイズ	83	42.0	6.8	5.7	0.2	72	28	1.0	0.03	0.24	0	0.0	0.4	157
主菜	75	スクランブルエッグ		132	71.4	7.7	10.1	2.0	157	31	1.1	0.07	0.24	7	0.4	1.0	394
主菜	81	ミックスベジタブルの卵とじ		163	100.8	8.7	8.8	11.6	224	41	1.6	0.16	0.28	9	3.0	0.8	315
主菜	10	豆腐ステーキ		176	169.1	9.7	9.8	11.5	304	144	1.1	0.13	0.05	15	1.7	0.8	315
主菜	36	豆腐バーグ		172	31.4	7.3	11.8	8.4	117	71	1.2	0.04	0.07	2	1.0	1.3	512
主菜	69	厚揚げのおろしポン酢かけ		159	132.8	11.6	10.2	4.8	298	214	2.6	0.09	0.07	10	1.6	1.3	512
主菜	87	厚揚げのおかまぶし		123	60.3	10.0	8.6	1.0	120	182	2.1	0.06	0.03	0	0.5	0.1	39
主菜	20	高野豆腐のから揚げ		234	49.4	14.0	14.3	9.9	141	182	2.1	0.01	0.04	10	1.1	2.3	906
主菜	31	高野豆腐と野菜の甘酢煮		216	147.6	9.5	13.4	14.9	255	191	2.0	0.12	0.07	27	3.1	1.1	433
主菜	57	高野豆腐の卵とじ		113	155.5	8.9	5.9	5.5	109	79	1.4	0.05	0.15	1	0.9	1.1	433
主菜	85	高野豆腐のオイル焼き天つゆかけ		163	108.0	8.7	10.1	8.3	153	118	1.3	0.04	0.03	9	1.0	1.9	748
主菜	47	ポークビーンズ		221	239.5	10.2	12.8	17.7	683	47	1.4	0.27	0.11	29	5.1	1.0	394
主菜	59	コンソメ煮		104	144.9	4.9	5.2	9.8	183	41	0.7	0.08	0.02	8	3.6	1.0	394

## 2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	16	かぼちゃの煮物		73	79.9	1.8	0.1	14.7	344	18	0.5	0.06	0.06	13	2.2	0.9	354
副菜	57	かぼちゃと昆布の煮物		112	133.6	2.9	0.3	25.7	606	38	0.7	0.06	0.10	34	4.6	1.1	433
副菜	85	かぼちゃと桜えびの含め煮		64	73.0	2.8	0.2	11.1	324	54	0.4	0.06	0.06	12	2.1	0.6	236
副菜	81	野菜のおかか煮		39	178.4	2.0	1.2	7.7	247	23	0.3	0.04	0.03	8	1.3	1.1	433
副菜	94	大根と人参のアメちゃん煮		115	71.4	3.7	5.2	15.3	280	280	0.4	0.08	0.09	8	2.6	1.0	394
副菜	95	大根のモチモチ焼き		149	76.7	1.7	9.2	14.5	200	23	0.3	0.03	0.02	10.0	1.3	0.2	79
副菜	33	ジャーマンポテト		120	62.0	2.6	7.1	11.5	270	9	0.3	0.11	0.02	22	1.2	1.1	433
副菜	79	レンコンのきんぴら		70	68.9	1.1	3.4	9.3	146	18	0.3	0.04	0.01	9	1.3	0.7	276
副菜	45	ハウレン草としめじのゴマ和え		81	98.9	5.1	4.6	8.6	580	125	2.0	0.17	0.20	21	4.2	0.5	197
副菜	82	ほうれん草と海苔の和え物		25	61.0	1.9	0.5	5.1	401	30	1.1	0.07	0.12	43	1.9	0.5	197
副菜	96	チンゲンサイと梅の和え物		22	62.7	0.9	0.1	4.9	190	57	0.7	0.03	0.04	13	1.1	1.1	433
副菜	8	こまつなポン酢		46	76.6	3.6	2.3	4.0	187	80	1.4	0.05	0.06	11	1.9	1.2	472
副菜	72	小松菜のなめ茸和え		11	53.7	1.1	0.1	2.6	279	86	1.5	0.07	0.08	20	1.3	0.6	236
副菜	89	小松菜の辛子和え		34	127.9	3.6	0.4	4.4	315	91	1.6	0.07	0.09	23	1.6	0.9	354
副菜	98	小松菜ののり和え		18		2.8	0.3	2.9		88	1.7				1.6	0.3	118
副菜	14	チーズ入り塩昆布和え		49	80.1	3.4	2.6	4.1	181	137	1.3	0.03	0.09	19	2.1	0.5	197
副菜	39	ピーマンの塩昆布和え		26	64.0	1.0	1.1	4.2	165	13	0.4	0.02	0.03	52	1.8	0.4	157
副菜	46	ブロッコリーの梅和え		12	26.3	1.6	0.2	1.9	122	14	0.3	0.04	0.05	30	1.3	1.4	551
副菜	60	ボイル野菜のごまマヨ和え		143	96.8	1.3	5.2	23.8	174	64	0.5	0.05	0.04	18	1.9	0.1	39
副菜	64	キャベツの酢味噌和え		50	110.7	2.0	0.8	10.0	247	59	0.5	0.05	0.04	41	2.4	0.5	197
副菜	91	キャベツのごま酢		59	81.8	3.0	2.5	7.0	186	90	0.6	0.04	0.03	27	1.9	0.8	315
副菜	52	お茶漬け風和え物		19	23.8	0.7	0.0	3.9	59	14	0.2	0.01	0.01	2	0.4	0.6	236
副菜	66	野菜のごま和え		26	49.7	1.8	1.6	2.1	57	44	0.5	0.05	0.04	6	1.0	0.5	197
副菜	71	じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え		68	90.0	1.7	0.2	15.1	375	11	0.4	0.08	0.04	30	1.3	0.8	315
副菜	10	きゅうりの梅醤油かけ		24	43.8	1.0	1.1	2.8	114	39	0.3	0.02	0.01	6	0.9	1.0	394
副菜	75	きゅうりのおかか塩昆布和え		22	51.0	1.8	0.9	2.7	157	37	0.4	0.03	0.02	7	1.0	0.9	354
副菜	18	きゅうりの塩もみ		4	28.6	0.3	0.0	0.9	60	8	0.1	0.01	0.01	4	0.3	0.3	118
副菜	50	ぱりぱりきゅうり		48	99.0	1.5	3.4	3.8	222	57	0.5	0.05	0.04	14	1.5	1.5	591
副菜	21	ひじきとトマトのおかか和え		20	52.7	1.8	0.0	4.4	262	49	2.0	0.04	0.06	7	1.8	0.8	315
副菜	68	ひじきのマリネ		101	37.3	7.5	3.8	10.4	420	298	4.7	0.04	0.09	2	2.9	1.1	433
副菜	73	春雨の和え物		63	39.6	1.7	2.8	7.9	91	34	0.4	0.05	0.02	7	0.8	0.4	157
副菜	37	マカロニサラダ		122	24.8	4.4	5.5	13.1	110	14	0.6	0.11	0.03	8	1.1	0.4	157
副菜	54	簡単ポテトサラダ		298	100.0	4.0	14.4	38.0	-	-	-	-	-	-	-	0.7	276

## 2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	19	ポテトサラダ☆カレー味		125	68.7	2.8	7.8	11.0	288	21	0.8	0.06	0.08	19	1.5	0.5	197
副菜	42	さつまいもサラダ		151	35.9	1.0	7.7	20.0	275	26	0.6	0.07	0.03	15	1.4	0.5	197
副菜	79	人参のサラダ		50	29.1	0.4	3.4	4.7	101	10	0.1	0.02	0.02	1	0.5	0.5	197
副菜	83	きんぴらサラダ		42	34.1	0.9	1.6	6.3	131	27	0.3	0.02	0.01	1	2.3	0.7	276
副菜	41	切干大根サラダ		120	40.0	4.3	9.5	4.8	217	35	0.6	0.02	0.03	1	1.5	0.8	315
副菜	15	切干大根のごまサラダ		94	44.7	2.0	6.7	7.3	275	94	1.1	0.05	0.04	5	2.3	0.3	118
副菜	27	切干大根のごまマヨサラダ		71	17.9	1.3	4.9	6.8	259	45	0.7	0.05	0.07	1	2.5	0.1	39
副菜	28	切干大根カレーコールスロー		115	94.4	1.7	7.7	10.2	298	52	1.2	0.05	0.04	1	2.1	0.8	315
副菜	77	切干し大根のサラダ		66	45.7	2.4	2.1	10.1	433	82	1.2	0.05	0.05	2	2.8	1.2	472
副菜	48	ほうれん草の中華サラダ		72	70.5	3.5	4.6	5.0	412	80	1.6	0.09	0.17	18	2.2	0.1	39
副菜	23	ツナサラダ		143	41.7	4.1	13.0	2.3	99	10	0.2	0.02	0.02	2	0.4	0.5	197
副菜	87	レタスの和風サラダ		24	41.0	1.9	0.1	3.6	91	22	0.3	0.02	0.02	3	0.7	0.5	197
副菜	7	野菜サラダ		55	71.8	0.9	4.3	3.6	158	17	0.3	0.04	0.03	15	0.9	0.1	39
副菜	29	塩昆布サラダ		60	71.2	1.4	4.4	4.9	196	35	0.4	0.03	0.04	23	1.6	0.5	197
副菜	98	キャベツの塩昆布サラダ		45		1.5	2.8	4.8		53	0.4				1.7	0.3	118
副菜	24	春雨サラダ		153	46.3	3.4	6.7	19.6	123	76	0.9	0.05	0.08	2	1.0	2.9	1142
副菜	32	海藻サラダ		74	72.4	3.5	4.4	5.9	126	77	0.7	0.04	0.04	3	1.6	2.6	1024
副菜	12	わかめのみそ汁	味噌	48	185.3	2.7	0.8	7.9	153	25	0.5	0.03	0.02	2	1.8	1.6	630
副菜	17	キムチのみそ汁	味噌	43	200.2	2.8	0.9	8.9	225	33	0.7	0.06	0.09	6	4.0	2.0	787
副菜	25	干しいたけのみそ汁	味噌	74	163.8	3.8	4.5	7.7	194	84	1.2	0.07	0.12	0	3.5	0.8	315
副菜	69	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	味噌	61	204.6	2.4	0.8	12.9	313	26	0.6	0.07	0.07	14	2.9	1.2	472
副菜	76	味噌汁	味噌	50	205.1	2.9	2.3	4.8	217	42	0.6	0.03	0.04	4	1.5	1.4	551
副菜	63	里芋入り豚汁	味噌	88	221.8	4.7	3.2	10.1	410	28	0.7	0.16	0.06	5	2.4	1.2	472
副菜	40	とろろ昆布の吸い物	すまし汁	76	82.1	5.6	0.6	15.0	602	82	1.0	0.04	0.05	2	4.0	1.2	472
副菜	56	すいとん汁	すまし汁	129	216.7	2.6	3.5	21.3	157	17	0.1	0.04	0.05	4	1.7	2.2	866
副菜	62	簡単松茸すまし汁	すまし汁	13	159.1	1.5	0.3	3.3	64	97	0.2	0.01	0.03	0	1.8	2.6	1024
副菜	93	鶏肉入りすいとん汁	すまし汁	254	285.0	10.4	6.3	38.2	354	35	0.7	0.12	0.15	20	2.7	1.2	472
副菜	35	ほうれん草と海苔のスープ	鶏がら	45	192.3	3.2	2.5	3.5	211	40	0.7	0.04	0.11	8	1.8	0.9	354
副菜	11	中華スープ	鶏がら	69	210.4	3.9	2.6	7.0	135	21	0.6	0.05	0.13	2	1.0	0.4	157
副菜	21	わかめスープ	コンソメ	22	178.8	0.9	0.3	4.5	66	24	0.3	0.01	0.02	4	1.0	1.0	394
副菜	30	コンソメスープ	コンソメ	46	197.9	1.2	1.8	6.2	125	15	0.2	0.05	0.02	8	1.6	0.7	276
副菜	38	コーンポタージュ	コンソメ	154	165.0	5.1	4.4	24.0	303	112	0.4	0.06	0.20	4	1.8	1.4	551
副菜	44	長ネギと卵のスープ	コンソメ	75	181.3	2.1	4.7	6.0	199	27	0.4	0.03	0.08	7	1.3	1.0	394

## 2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	48	きのこの生姜スープ	コンソメ	25	105.6	2.2	1.1	2.4	126	45	0.4	0.06	0.04	2	1.0	0.9	354
副菜	55	切干大根のスープ	コンソメ	17	198.0	0.4	0.0	4.0	162	25	0.4	0.01	0.01	1	1.1	0.4	157
副菜	84	そうめん入りのスープ	コンソメ	47	194.3	1.9	0.2	10.4	155	10	0.4	0.08	0.04	1	1.5	1.4	551
副菜	91	そうめん入りスープ	コンソメ	51	216.8	1.8	0.2	10.9	116	13	0.2	0.02	0.02	1	0.8	1.4	551
副菜	12	かまぼこ		29	38.5	3.2	0.2	3.4	79	11	0.1	0.00	0.00	2	0.3	0.8	315
副菜	13	味つけのり		3	0.1	0.6	0.1	0.7	43	3	0.1	0.01	0.04	3	0.4	0.1	39
甘食・間食	23	牛乳	牛乳200cc=206g	138	180.0	6.7	7.8	9.9	309	227	0.0	0.08	0.31	2	0.0	0.2	79
甘食・間食	9	いちごヨーグルト		77	84.0	4.3	0.2	14.4	153	120	0.1	0.03	0.15	0	0.1	0.2	79
甘食・間食	88	バナナヨーグルト		101	121.6	4.1	3.1	15.0	332	123	0.1	0.06	0.16	8	0.5	0.1	39
甘食・間食	28	フルーツヨーグルト		72	91.5	2.9	0.2	14.8	128	76	0.3	0.05	0.10	8	0.3	0.1	39
甘食・間食	39	抹茶ういろう		128	2.4	32.4	0.4	26.8	229	98	0.6	0.05	0.16	2	1.4	0.1	39
甘食・間食	77	ミルクくずもち		66	31.9	2.3	2.0	10.0	48	11	0.3	0.03	0.07	0	0.5	0.7	276
甘食・間食	43	洋風ブラマンジェ		90	48.5	1.7	1.9	16.5	84	56	2.0	0.17	0.20	21	4.2	0.5	197
甘食・間食	8	果物	1人=バナナ正味100g	86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	0.05	0.04	16	1.1	0.0	
甘食・間食	63	果物	1人=りんご正味50g	27	42.5	0.1	0.1	7.3	55	2	0.0	0.01	0.01	2	0.8	0.0	Tr
甘食・間食	64	果物	1人=みかん正味80g	37	69.5	0.6	0.1	9.6	120	17	0.2	0.08	0.02	26	0.8	0.0	1
甘食・間食	19	みかんの缶詰	1人=60g	38	50.3	0.3	0.1	9.2	45	5	0.2	0.03	0.01	9	0.3	0.0	2
甘食・間食	14	果物(桃缶)	1人=60g	51	47.1	0.3	0.1	12.4	48	2	0.1	0.01	0.01	1	0.8	0.0	1
甘食・間食	33	桃の缶詰	1人=50g	43	39.3	0.3	0.1	10.3	40	2	0.1	0.01	0.01	1	0.7	0.0	1
甘食・間食	30	さつまいもとりんごのオレンジ煮		85	82.4	0.7	0.1	21.1	280	19	0.3	0.07	0.02	24	1.6	0.0	
甘食・間食	14	さつまいも団子		185	67.3	1.3	2.4	39.8	474	45	0.7	0.11	0.03	29	2.3	0.0	19
甘食・間食	25	ポテトもち		191	96.6	4.3	6.2	28.7	446	63	0.5	0.09	0.10	35	1.3	1.0	394
甘食・間食	99	みたらし芋だんご		61		1.0	1.0	12.0		3	0.3				0.5	0.7	276
甘食・間食	47	あずき缶でぜんざい		241	132.6	5.7	0.6	51.9	189	54	0.8	0.05	0.09	0	2.1	0.2	79
甘食・間食	97	てんぷらフレンチクルーラー		231	15.3	1.6	14.6	23.0	31	10	0.1	0.02	0.01	0.0	0.5	0.2	79
甘食・間食	28	パンケーキ		350	63.0	8.4	8.0	58.8	254	129	0.8	0.11	0.19	1	1.4	0.5	197
甘食・間食	35	黒糖蒸しパン		137	29.1	2.2	0.4	60.4	197	54	0.8	0.04	0.02	0	0.6	0.4	157
甘食・間食	42	野菜蒸しパン		87	16.3	2.2	0.8	18.0	111	42	0.1	0.03	0.05	1	0.5	0.3	118
甘食・間食	99	にんじんとオレンジの蒸しパン		80		2.5	2.2	12.5		47	0.1				0.4	0.3	118
甘食・間食	95	ジャム蒸しパン		135	31.0	4.0	1.9	25.1	130	63	0.3	0.04	0.11	1	0.6	0.3	118
甘食・間食	9	ミルクレープ		196	59.2	5.1	7.2	27.3	157	87	0.3	0.06	0.15	1	0.6	0.4	157
甘食・間食	19	キャロットケーキ		187	32.3	3.9	5.6	60.5	143	42	0.5	0.05	0.09	1	1.1	0.4	157