



献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
13日	水	しるごはん		しるごはん		みりん		1		コッペパン(にゅう)		コッペパン(にゅう)		赤		かつお		40					
		ぎゅうにゅう(にゅう)		こめ		なたねあぶら		1		黄		いっこどりコッペパン		60		うすくちしょうゆ		0.8					
14日	木	やまとに		やまめに		けずりぶし		0.5		ベトナムふう		ベトナムふう		緑		しょうが		0.5					
		ほうれんそうの		ぎゅうにく		ほうれんそう		2		黄		しるめん		13		かたくりこ		4					
15日	金	ごまあえ		あつあげ		ごまあえ		15		しるめん		ベトナムめん		15		じゃがいも		50					
		のりのつくだに		しょうが		ごまあえ		30		赤		ぶたにく		30		なたねあぶら		5.5					
		ごまあえ		ごぼう		キャベツ		20		火		ほししいたけ		0.8		にんにく		0.1					
		のりのつくだに		こめず		にんにく		10				にんにく		5		あおねぎ		1					
				にんにく		しるごま		2				こまつな		15		うすくちしょうゆ		2					
				たまねぎ		こいくちしょうゆ		2				うすくちしょうゆ		3		さと		1.8					
				いとこんにやく		さと		1				しお		0.2		みず		6					
				じゃがいも		なたねあぶら		0.5				こしょう		0.02		ごまあぶら		0.3					
				さと		のりのつくだに		1				のうしゆくスープ		8									
				うすくちしょうゆ		のりのつくだに		1				かつおのしょうゆ		8									
				こいくちしょうゆ								タレからめ											
				熱量		たんぱく質		脂質		加糖		鉄		ビタミン		食塩相当量		食物繊維					
				-kcal-		g		g		mg		mg		A μg B1 mg B2 mg C mg		g		g					
				603		23		19		425		6		331 0 0		36		1 8					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26		393		2		107 0		26		3 4					
				641		22		26															