献立名	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	塩分	備考
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	g	
餃子キッシ	豚挽き肉	70	165.2	12.40	12.00	0.07	4.2	0.7	0.07	
	にら	21	4.4	0.36	0.06	0.84	10.1	0.15	0.00	5%
	キャベツ	60	13.8	0.78	0.12	3.12	25.8	0.18	0.00	15%
	干ししいたけ	4	7.3	0.77	0.15	2.54	0.4	0.07	0.00	スライス(乾)
	しょうが	4	1.2	0.04	0.01	0.26	0.5	0.02	0.00	
ュ	牛乳	100	73.0	3.50	4.20	5.20	110.0	0.10	0.10	
8	颐	50	75.5	6.15	5.15	0.15	25.5	0.90	0.20	
個分	鶏がらスープ	2.5	4.7	0.37	0.03	0.74			0.48	顆粒
	しょうゆ	3	2.1	0.23	0.00	0.30	0.9	0.05	0.14	
	ぎょうざの皮	8枚	218.4	6.32	0.72	47.28			0.52	モランボン
	8個分		566	30.9	22.4	60.5	177	2.2	1.5	
	2個分		141	7.7	5.6	15.1	0	0.5	0.4	1人分
フ	2個分		141	7.7	5.6	15.1	0	0.5	0.4	1人分
フル							0			1人分
ルー	白玉粉	20	73.8	1.26	0.20	15.1	1.0	0.5	0.4	1人分
ルーツ	白玉粉 絹ごし豆腐	20	73.8 11.2	1.26 0.98	0.20 0.60				0.00 0.00	1人分
ルーツ	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶	20 20	73.8 11.2 16.8	1.26 0.98 0.08	0.20 0.60 0.02	16.00 0.40 4.06	1.0 11.4 1.4	0.22 0.16 0.06	0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶	20	73.8 11.2	1.26 0.98	0.20 0.60 0.02 0.02	16.00 0.40	1.0 11.4	0.22 0.16	0.00 0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶	20 20	73.8 11.2 16.8 12.8 21.8	1.26 0.98 0.08	0.20 0.60 0.02	16.00 0.40 4.06 3.06 4.92	1.0 11.4 1.4 1.6 1.3	0.22 0.16 0.06 0.08 0.13	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶	20 20 20	73.8 11.2 16.8 12.8	1.26 0.98 0.08 0.10	0.20 0.60 0.02 0.02	16.00 0.40 4.06 3.06	1.0 11.4 1.4 1.6	0.22 0.16 0.06 0.08	0.00 0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶 ゆであずき コンデンスミルク	20 20 20	73.8 11.2 16.8 12.8 21.8 23.2	1.26 0.98 0.08 0.10 0.44 0.54	0.20 0.60 0.02 0.02 0.04 0.60	16.00 0.40 4.06 3.06 4.92 3.92	1.0 11.4 1.4 1.6 1.3 18.2	0.22 0.16 0.06 0.08 0.13 0.01	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶 ゆであずき	20 20 20	73.8 11.2 16.8 12.8 21.8	1.26 0.98 0.08 0.10 0.44	0.20 0.60 0.02 0.02 0.04	16.00 0.40 4.06 3.06 4.92	1.0 11.4 1.4 1.6 1.3	0.22 0.16 0.06 0.08 0.13	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶 ゆであずき コンデンスミルク	20 20 20	73.8 11.2 16.8 12.8 21.8 23.2	1.26 0.98 0.08 0.10 0.44 0.54	0.20 0.60 0.02 0.02 0.04 0.60	16.00 0.40 4.06 3.06 4.92 3.92	1.0 11.4 1.4 1.6 1.3 18.2	0.22 0.16 0.06 0.08 0.13 0.01	0.00 0.00 0.00 0.00 0.02 0.01	1人分
ルーツ豆腐	白玉粉 絹ごし豆腐 パイン缶 みかん缶 ゆであずき コンデンスミルク	20 20 20	73.8 11.2 16.8 12.8 21.8 23.2	1.26 0.98 0.08 0.10 0.44 0.54	0.20 0.60 0.02 0.02 0.04 0.60	16.00 0.40 4.06 3.06 4.92 3.92	1.0 11.4 1.4 1.6 1.3 18.2	0.22 0.16 0.06 0.08 0.13 0.01	0.00 0.00 0.00 0.00 0.02 0.01	1人分