

献立名	食品名	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	備考
餃子 キッシュ 8個分	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	
	牛乳	100	73.0	3.50	4.20	5.20	110.0	0.10	0.10	
	卵	50	75.5	6.15	5.15	0.15	25.5	0.90	0.20	
	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
フルーツ 豆腐白玉										
	白玉粉	20	73.8	1.26	0.20	16.00	1.0	0.22	0.00	
	絹ごし豆腐	20	11.2	0.98	0.60	0.40	11.4	0.16	0.00	
	パイン缶	20	16.8	0.08	0.02	4.06	1.4	0.06	0.00	
	みかん缶	20	12.8	0.10	0.02	3.06	1.6	0.08	0.00	
	ゆであずき	10	21.8	0.44	0.04	4.92	1.3	0.13	0.02	
	コンデンスミルク	7	23.2	0.54	0.60	3.92	18.2	0.01	0.01	
	小計		160	3.4	1.5	32.4	35	0.7	0	
合計		301	11.1	7.1	47	35	1.2	0.4		