

001  
ご飯



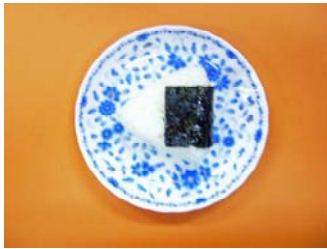
1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	g

002  
カレーライス



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	35 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	60 g	30 g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	110 g	g	14 g

003  
おにぎり (1個)



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	g

004  
チャーハン



1群	乳・乳製品	卵	
	g	25 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	25 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	30 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	12 g

005  
ビビンバ



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	50 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	75 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	3 g	5 g

006  
炒め焼きそば



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	30 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	60 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	10 g

007  
ラーメン



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	22 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	40 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	7 g

008  
かけうどん



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	5 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	g

009  
食パン (1枚)



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	50 g	g	3.3 g

010  
バターロール



1群	乳・乳製品	卵	
	g	9.5 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	50 g	5 g	5 g

011

## サンドイッチ (卵・ハム)



1群	乳・乳製品	卵	
	g	50	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	30	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	20	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	100	g
			18

012

## コロッケ



1群	乳・乳製品	卵	
	g	12.5	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	40	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	80	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	125	g
			14.5
			21.5

013

## お好み焼き



1群	乳・乳製品	卵	
	g	40	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	50	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	150	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	30	g
			55
			5

014

## 冷ややっこ



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	2	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	150	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	10	g
			10
			g

015

## 納豆



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	60	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	10	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g		g
			1
			8

016

## 麻婆豆腐



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	25	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	150	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	12	g
			1
			8

017

## 野菜炒め



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	25	g
3群	野菜	いも類	果物
	g	125	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g		g
			5

018

## カボチャの含め煮



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	100	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g		g
			8
			g

019

## グリーンサラダ



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	105	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g		g
			8
			g

020

## トマトのサラダ



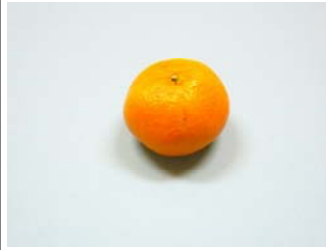
1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	120	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g		g
			5
			g

021  
野菜の天ぷら



1群	乳・乳製品	卵	
	g		12.5 g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	120 g	40 g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	20 g	g	15 g

022  
みかん



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	50 g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

023  
りんご



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	100 g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

024  
桃



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	100 g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

025  
梨



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	100 g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

026  
ぶどう



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	100 g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

027  
カツ丼



1群	乳・乳製品	卵	
	g		50 g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	70 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	60 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	g	10 g

028  
親子丼



1群	乳・乳製品	卵	
	g		50 g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	40 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	40 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	100 g	3 g	g

029  
豚肉の生姜焼き



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	80 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	50 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	4 g	2.5 g

030  
ハンバーグ



1群	乳・乳製品	卵	
	10 g		12 g
2群	魚介・肉	豆・豆製品	
	70 g	g	
3群	野菜	いも類	果物
	35 g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	10 g	g	7.5 g

031  
餃子



1群	乳・乳製品	卵		
			g	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
40	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
70	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
25	g	1 g	2 g	

032  
酢豚



1群	乳・乳製品	卵		
			12 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
40	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
90	g	g	20 g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
5	g	10 g	15 g	

033  
鶏からあげ



1群	乳・乳製品	卵		
			g	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
90	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	4 g	17 g	

034  
トンカツ(キャベツ添え)



1群	乳・乳製品	卵		
			10 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
100	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
80	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
20	g	g	15 g	

035  
ロールキャベツ



1群	乳・乳製品	卵		
			15 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
75	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
140	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
25	g	g	g	

036  
肉じゃが



1群	乳・乳製品	卵		
			g	g
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
50	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
90	g	150 g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	5 g	5 g	

037  
すき焼き



1群	乳・乳製品	卵		
			50 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
100	g	60 g		
3群	野菜	いも類	果物	
150	g	30 g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	9 g	8 g	

038  
だし巻卵



1群	乳・乳製品	卵		
			75 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	7 g	3 g	

039  
プレーンオムレツ



1群	乳・乳製品	卵		
30	g	100 g		
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	g	8 g	

040  
目玉焼き



1群	乳・乳製品	卵		
			50 g	
2群	魚介・肉	豆・豆製品		
	g	g		
3群	野菜	いも類	果物	
	g	g	g	
4群	穀類	砂糖	油脂	
	g	g	3 g	

041  
牛乳



1群	乳・乳製品	卵	
210	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

042  
ヨーグルト



1群	乳・乳製品	卵	
120	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

043  
マカロニグラタン



1群	乳・乳製品	卵	
200	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
35	g		g
3群	野菜	いも類	果物
50	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
100	g	g	15 g

044  
カレーの煮付け(わかめ添え)



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
70	g		g
3群	野菜	いも類	果物
20	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	3 g	g

045  
サケの塩焼き



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
70	g		g
3群	野菜	いも類	果物
	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

046  
さしみ(+つま)



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
70	g		g
3群	野菜	いも類	果物
20	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

047  
ひじきの煮物



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
	g		10 g
3群	野菜	いも類	果物
40	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	6 g	3 g

048  
根菜の汁



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
20	g		g
3群	野菜	いも類	果物
65	g	40 g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g

049  
クリームシチュー



1群	乳・乳製品	卵	
120	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
50	g		g
3群	野菜	いも類	果物
120	g	100 g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
8	g	g	20 g

050  
きゅうりとわかめの酢の物



1群	乳・乳製品	卵	
	g		g
2群	魚介	肉	豆・豆製品
10	g		g
3群	野菜	いも類	果物
40	g	g	g
4群	穀類	砂糖	油脂
	g	g	g