

30メニューの栄養成分

P4・5		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	252	190	61	28	69	600
塩分	g	0.0	1.1	0.9	0.8	0.0	2.8
野菜量	g	0	80	45	55	0	180
たんぱく質	g	3.8	23.6	4.3	3.1	2.2	37.0
脂質	g	0.4	6.2	2.4	0.5	2.8	12.3
食物繊維	g	0.4	2.5	1.8	2.5	0.3	7.5
カルシウム	mg	5	158	41	54	42	300
鉄分	mg	0.2	3.1	0.7	0.9	0.1	5.0
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	18.5
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	56.9

P6・7		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	277	147	50	16	63	553
塩分	g	0.8	0.8	0.5	0.9	0.0	3.0
野菜量	g	20	71	38	28	40	197
たんぱく質	g	6.3	15.0	1.8	1.9	1.4	26.4
脂質	g	1.7	7.9	2.7	0.2	0.1	12.6
食物繊維	g	0.8	1.2	1.5	1.2	0.4	5.1
カルシウム	mg	44	42	72	23	4	185
鉄分	mg	0.5	1.3	0.7	0.3	0.3	3.1
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	20.5
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	60.4

P8・9		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	236	212	88	17	32	585
塩分	g	0.5	1.2	0.4	0.6	0.0	2.7
野菜量	g	2	115	15	30	0	162
たんぱく質	g	5.9	14.2	5.6	1.4	1.9	29.0
脂質	g	3.9	8.1	6.3	0.2	0.0	18.5
食物繊維	g	0.9	2.8	1.2	1.9	0.3	7.1
カルシウム	mg	36	48	125	80	2	291
鉄分	mg	1.0	1.5	1.0	1.0	0.0	4.5
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	28.5
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	51.7

P10・11		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	252	135	76	43	52	558
塩分	g	0.0	1.0	1.0	0.8	0.0	2.8
野菜量	g	0	40	60	20	44	164
たんぱく質	g	3.8	17.8	3.8	1.7	0.6	27.7
脂質	g	0.4	3.5	4.5	0.3	0.1	8.8
食物繊維	g	0.4	2.2	1.8	0.9	2.1	7.4
カルシウム	mg	5	16	49	15	23	108
鉄分	mg	0.2	0.7	1.1	0.3	0.3	2.6
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	14.2
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	65.9

P12・13		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	220	148	22	76	91	557
塩分	g	0.8	0.7	0.7	0.8	0.0	2.9
野菜量	g	15	57	77	25	15	174
たんぱく質	g	6.2	17.2	1.2	4.4	0.7	29.6
脂質	g	1.7	6.6	0.1	5.3	0.3	14.0
食物繊維	g	2.2	1.4	1.2	1.2	2.6	8.6
カルシウム	mg	26	27	21	97	19	191
鉄分	mg	0.9	0.7	0.3	1.6	0.3	3.8
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.6
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	56.1

P14・15		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	234	172	21	93	73	593
塩分	g	0.5	0.9	0.5	0.4	0.7	3.0
野菜量	g	0	10	50	130	0	190
たんぱく質	g	4.0	9.5	1.7	11.6	1.0	27.8
脂質	g	0.6	7.2	0.2	2.4	2.0	12.4
食物繊維	g	2.1	2.4	1.6	2.3	0.6	9.0
カルシウム	mg	12	152	89	63	2	318
鉄分	mg	0.8	1.5	1.6	2.2	0.3	6.4
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.6
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	56.1

P16・17		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	191	150	32	60	166	599
塩分	g	0.7	0.8	0.5	0.8	0.1	2.9
野菜量	g	1	97	34	30	0	162
たんぱく質	g	5.2	14.8	2.2	3.6	12.2	38.0
脂質	g	0.7	4.4	1.5	3.6	7.6	17.8
食物繊維	g	0.4	2.1	0.5	1.5	5.1	9.6
カルシウム	mg	32	28	14	118	132	324
鉄分	mg	0.5	0.9	0.4	1.5	2.9	6.2
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.6
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	56.1

P18・19		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	200	238	25	62	61	586
塩分	g	0.7	0.8	0.4	0.9	0.1	2.9
野菜量	g	35	70	10	35	0	150
たんぱく質	g	8.1	11.1	1.3	10.4	1.9	32.8
脂質	g	0.9	14.1	1.2	0.4	1.5	18.1
食物繊維	g	1.0	1.7	1.6	1.2	0.7	6.2
カルシウム	mg	35	54	44	40	62	235
鉄分	mg	8.3	1.4	0.7	0.4	0.0	10.8
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	27.6
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	50.1

P20・21		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	252	174	84	46	44	599
塩分	g	0.0	1.1	0.7	0.7	0.0	2.5
野菜量	g	0	67	40	70	0	177
たんぱく質	g	3.8	13.5	3.7	2.9	0.1	23.9
脂質	g	0.4	7.6	6.8	0.5	0.0	15.3
食物繊維	g	0.4	1.8	2.0	1.9	0.0	6.1
カルシウム	mg	5	40	139	25	1	210
鉄分	mg	0.2	1.6	1.4	1.0	0.1	4.2
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.6
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	56.1

P22・23		主食	主菜	副菜	汁物	デザート	合計
エネルギー	kcal	252	129	110	46	57	594
塩分	g	0.0	1.4	0.7	0.9	0.1	3.0
野菜量	g	0	95	70	15	0	180
たんぱく質	g	3.8	15.3	2.9	8.4	2.0	32.4
脂質	g	0.4	3.5	6.8	0.3	2.3	13.3
食物繊維	g	0.4	1.7	1.7	0.7	0.0	4.5
カルシウム	mg	5	55	23	38	66	187
鉄分	mg	0.2	2.2	0.6	0.4	0.0	3.4
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	20.2
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	58.0

P24・25		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	合計
エネルギー	kcal	252	254	19	17	38	580
塩分	g	0.0	1.6	0.1	0.4	0.8	2.9
野菜量	g	0	77	35	38	1	152
たんぱく質	g	3.8	18.2	0.2	1.2	1.3	24.7
脂質	g	0.4	13.3	0.0	0.3	0.4	14.4
食物繊維	g	0.4	2.9	0.7	1.3	0.7	6.0
カルシウム	mg	5	40	9	70	11	135
鉄分	mg	0.2	1.6	0.1	0.7	0.3	2.9
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.5
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	57.0

P26・27		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	合計
エネルギー	kcal	275	168	37	47	34	561
塩分	g	0.1	1.6	0.2	0.2	0.8	2.9
野菜量	g	3	68	35	25	25	155
たんぱく質	g	4.0	14.8	2.0	3.5	1.3	25.6
脂質	g	2.8	2.1	1.2	2.1	0.4	8.6
食物繊維	g	0.7	2.3	3.6	1.6	0.8	9.0
カルシウム	mg	19	59	7	23	19	127
鉄分	mg	0.3	1.0	0.8	0.7	0.4	3.2
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	13.8
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	64.2

P28・29		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	合計
エネルギー	kcal	295	242	8	11	39	595
塩分	g	0.3	1.1	0.3	0.2	0.8	2.7
野菜量	g	0	85	35	33	15	153
たんぱく質	g	9.6	14.0	0.5	0.5	2.0	26.6
脂質	g	5.6	8.1	0.0	0.1	0.5	14.3
食物繊維	g	0.4	2.7	0.7	0.9	0.8	5.5
カルシウム	mg	30	31	7	8	18	94
鉄分	mg	1.0	1.3	0.1	0.2	0.3	2.9
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	21.9
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	57.1

P30・31		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	合計
エネルギー	kcal	283	245	14	21	32	595
塩分	g	0.6	0.7	0.5	0.3	0.8	2.9
野菜量	g	8	105	0	30	10	153
たんぱく質	g	5.2	18.3	0.8	0.5	7.8	32.6
脂質	g	0.7	12.1	0.1	0.1	1.5	14.5
食物繊維	g	0.6	4.2	0.9	1.0	0.8	7.5
カルシウム	mg	9	36	20	18	31	114
鉄分	mg	0.6	1.3	0.2	0.1	0.7	2.9
脂質エネルギー比	%	—	—	—	—	—	22.0
炭水化物エネルギー比	%	—	—	—	—	—	57.6

P32・33		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	合計
エネルギー	kcal	159	307	34	26	5	531
塩分	g	0.0	1.5	0.4	0.2	0.8	2.9
野菜量	g	0	85	35	30	5	155