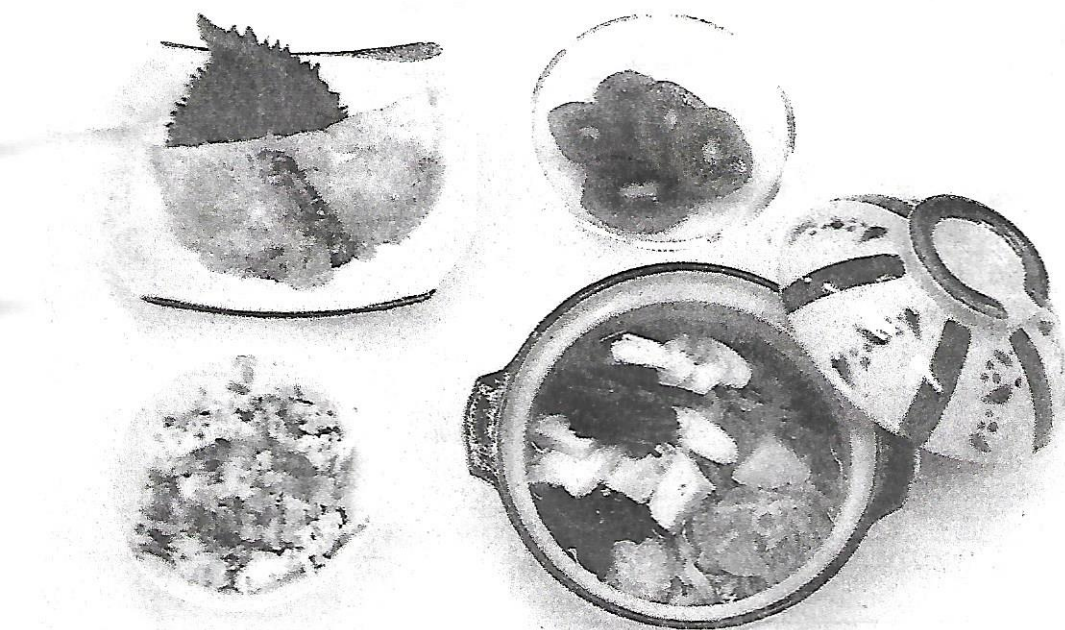




冬

1食の目安値	使用量 (g)	蛋白質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
	-	30.0	0.40	0.50	6.0	2.0	4.0	210	40	1300	300	400	10.0	84	16	600
さけ	30	6.7	0.05	0.06	2.0	9.6	0.2	3	0	105	4	72	0	0	1	40
煮干し(いりこ)	3	1.9	0	0	0.5	0.5	0.5	0	0	36	66	45	0	0	0	10
桜えび・素干し	3	1.9	0.01	0	0.2	0	0.1	0	0	36	60	36	0	0	0	9
木綿豆腐	35	2.3	0.02	0.01	0	0	0.3	0	0	49	42	39	0.1	1	1	25
糸引き納豆	20	3.3	0.01	0.11	0.2	0	0.7	0	0	132	18	38	1.3	2	2	40
ごま・炒り	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0	0	2	6	3	0.1	0	0	3
豚もも・赤肉	15	3.3	0.14	0.03	1.0	0	0.1	0	0	56	1	33	0	0	1	19
鶏卵	50	6.2	0.03	0.22	0.1	0.9	0.9	75	0	65	26	90	0	0	5	76
春菊	20	0.5	0.02	0.03	0.2	0	0.3	76	4	92	24	9	0.6	1	0	4
大根の葉	20	0.4	0.02	0.03	0.1	0	0.6	66	11	80	52	10	0.8	1	0	5
人参	20	0.1	0.01	0.01	0.1	0	0	136	1	54	5	5	0.5	2	0	7
大根	35	0.1	0.01	0	0.1	0	0.1	0	4	81	8	6	0.5	1	0	6
たまねぎ	30	0.3	0.01	0	0	0	0.1	0	2	45	6	10	0.5	3	0	11
長ねぎ	20	0.1	0.01	0.01	0.1	0	0	0	2	36	6	5	0.4	1	0	6
青ピーマン	10	0.1	0	0	0.1	0	0	3	8	19	1	2	0.2	1	0	2
しょうが	5	0	0	0	0	0	0	0	0	14	1	1	0.1	0	0	2
キウイフルーツ	60	0.6	0.01	0.01	0.2	0	0.2	4	41	174	20	19	1.5	8	0	32
しらたき	25	0.1	0	0	0	0	0.1	0	0	3	19	3	0.7	1	0	2
生椎茸	10	0.3	0.01	0.02	0.4	0.2	0	0	1	28	0	7	0.4	0	0	2
精白米・めし	130	3.3	0.03	0.01	0.3	0	0.1	0	0	38	4	44	0.4	48	0	218
じゃが芋	30	0.5	0.03	0.01	0.4	0	0.1	0	11	123	1	12	0.4	5	0	23
淡色辛みそ	10	1.3	0	0.01	0.2	0	0.4	0	0	38	10	17	0.5	2	1	19
しそ油	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	28
赤群合計	156.5	25.7	0.27	0.44	4.0	11.1	2.8	79	0	481	222	355	1.5	3	11	222
青群合計	255	2.6	0.09	0.12	1.2	0.2	1.6	285	74	625	143	78	6.2	19	0	79
黄群合計	173	5.0	0.06	0.03	0.8	0	0.7	0	11	199	15	73	1.3	56	4	288
総合計	584.5	33.4	0.41	0.60	6.0	11.3	5.1	364	85	1304	380	506	9.0	78	15	589