

# 栄養価一覧（セットメニュー）

第1例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ごはん	主食	468	7.9	1.2	101.4	7	4.5	0	1.33	0.08	0	0.7
つけあげの大豆おろし添え	主菜	74	5.4	1.6	9.7	49	0.5	9	0.04	0.05	11	1.4
明太子入り卵焼き	主菜	93	7.1	5.5	3.1	25	0.8	68	0.06	0.21	8	0.1
ほうれん草のだし浸し	副菜	25	3.2	0.4	4.0	36	1.7	245	0.14	0.18	25	2.7
豚汁	汁物	156	6.4	9.6	10.7	44	0.8	140	0.19	0.11	7	3.2
牛乳	その他	134	6.6	7.6	9.6	220	0	76	0.08	0.3	2	0
合計		950	36.6	25.9	138.5	381	8.3	538	1.84	0.93	53	8.1

第1例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ごはん	主食	468	7.9	1.2	101.4	7	4.5	0	1.33	0.08	0	0.7
秋鮭のパピヨット	主菜	204	21.0	10.0	5.3	86	0.7	78	0.15	0.22	15	1.0
あおさのりと鹿児島 ちりめん天ぷら	副菜	234	5.3	12.0	26.0	48	0.8	180	0.1	0.09	19	2.5
野菜スープ	汁物	44	2.1	0.9	7.5	36	0.4	145	0.05	0.09	16	1.4
フルーツヨーグルト	その他	120	5.3	0.3	25.4	153	0.4	6	0.04	0.17	69	2.5
合計		1070	41.6	24.4	165.6	330	6.8	409	1.67	0.65	119	8.1

第2例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
麦ごはん	主食	500	8.6	1.3	109.3	9	3.1	0	1.23	0.08	0	2.5
ほうれん草入り卵焼き	主菜	159	10.3	11.3	2.5	55	1.8	173	0.07	0.38	9	0.4
満腹みそ汁	汁物	47	2.3	0.6	8.7	34	0.6	41	0.05	0.05	5	2.3
果物（オレンジ）	その他	55	1.1	0.1	14.2	29	0.2	13	0.08	0.05	72	1.2
ヨーグルト	その他	131	5.5	4.5	16.9	181	0	50	0.06	0.21	3	0.2
合計		892	27.8	17.8	151.6	308	5.7	277	1.49	0.77	89	6.6

第2例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ごはん	主食	540	9.2	1.4	117	8	3.2	0	1.25	0.08	0	0.8
白身魚の野菜あんかけ	主菜	226	18.7	11.2	11.2	47	0.4	48	0.13	0.13	4	0.7
小松菜と落花生のよごし	副菜	89	5.4	4.5	7.7	173	2.5	225	0.11	0.11	24	2.5
鹿児島みかんときゅう りわかめの酢の物	副菜	35	0.9	0.6	7.5	39	0.3	39	0.04	0.03	13	1.3
きのこのすまし汁	汁物	58	5.0	3.5	3.3	80	1.1	2	0.1	0.09	0	1.5
果物（柿）	その他	60	0.4	0.2	15.9	9	0.2	35	0.03	0.02	70	1.6
牛乳	その他	141	6.9	8.0	10.1	231	0	80	0.08	0.32	2	0
合計		1149	46.5	29.4	172.7	587	7.7	429	1.74	0.78	113	8.4

セットメニュー

単品メニュー

かごしまの特産品

かごしまの郷土料理

栄養価一覧表

第3例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ご飯	主食	466	8.0	1.2	101.1	7	2.6	0	0.67	0.05	0	0.7
サンクロ煮	主菜	177	17.6	7.8	6.9	14	0.8	2	0.76	0.18	1	0
オクラのごま和え	副菜	45	2.2	1.7	6.3	91	0.8	64	0.08	0.08	14	3.4
きのこ豆のキッシュ	副菜	184	10.1	13.1	6.3	119	1.1	151	0.12	0.25	6	2.3
あおさのみそ汁	汁物	56	4.7	2.0	6.0	48	0.9	7	0.08	0.07	1	2.0
果物（みかん）	その他	36	0.4	0.1	9.5	14	0.1	70	0.06	0.03	28	0.6
合計		964	43.0	25.9	136.1	293	6.3	294	1.77	0.66	50	9.0

第3例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
かごしま黒米ご飯	主食	476	8.1	1.3	103.0	7	2.7	0	0.68	0.05	0	0.7
イワシのチーズフライ	主菜	326	25.9	19.6	9.3	217	2.7	157	0.08	0.55	6	1.4
かぼちゃとからいものサラダ	副菜	127	1.7	3.0	24.3	29	0.6	108	0.07	0.05	25	2.5
こんぶの煮なます	副菜	35	2.1	1.1	6.5	72	0.4	49	0.05	0.03	4	2.2
豆乳入りきらす汁	汁物	83	4.8	2.7	10.1	54	1.1	114	0.06	0.06	5	3.7
ヨーグルトブルーベリー添え	その他	156	4.6	3.1	29.9	136	0.4	77	0.07	0.17	1	2.9
合計		1203	47.2	30.8	183.1	515	7.9	505	1.01	0.91	41	13.4

第4例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ご飯（味付けのり）	主食	515	9.8	1.4	110.5	12	3.2	81	1.18	0.14	6	1.5
かごしま黒豚の八幡巻き	主菜	256	12.5	14.3	16.5	31	0.9	95	0.42	0.17	34	2.8
ひじきの白和え	副菜	50	2.7	2.2	5.7	54	0.6	63	0.04	0.03	1	1.5
切り干し大根のサラダ	副菜	80	1.6	6.1	5.1	49	0.4	22	0.03	0.03	10	1.4
山芋の吸い物	汁物	46	2.6	1.4	5.8	20	0.5	62	0.07	0.08	3	0.9
果物（柿）	その他	48	0.3	0.2	12.7	7	0.2	28	0.02	0.02	56	1.3
飲むヨーグルト	その他	130	5.8	1.0	24.4	220	0.2	10	0.02	0.24	0	0
合計		1125	35.3	26.6	180.7	393	6.0	361	1.78	0.71	110	9.4

第4例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
鶏ずし（かしわごはん）	主食	682	21.0	9.7	120.3	45	2.9	120	0.24	0.35	3	3.6
秋太郎の塩焼き	主菜	88	12.5	3.1	2.4	25	1.0	109	0.09	0.10	15	1.2
キャベツと 枕崎産鰹の和え物	副菜	65	4.7	3.2	3.9	25	0.7	11	0.07	0.06	38	1.1
モロヘイヤのみそ汁	汁物	49	3.2	2.3	4.7	82	0.6	168	0.06	0.10	14	2.0
果物（梨）	その他	22	0.2	0.1	5.7	1	0	0	0.01	0	2	0.5
牛乳	その他	134	6.6	7.6	9.6	220	0	76	0.08	0.30	2	0
合計		1040	48.2	26.0	146.6	398	5.2	484	0.55	0.91	74	8.4

第5例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
イングリッシュマフィンのサンドイッチ	主菜	538	25.2	20.4	62.0	239	2.4	155	0.37	0.45	10	1.9
安納芋のポタージュ	汁物	204	3.9	11.4	21.4	118	0.4	94	0.09	0.15	16	1.6
ほうれん草とコーンのソテーとミニトマト添え	副菜	73	3.0	3.7	8.4	52	2.1	365	0.15	0.23	41	3.7
フルーツヨーグルト	副菜	142	4.8	3.7	23.2	156	0.1	48	0.08	0.18	29	0.9
紅茶	その他	2	0.2	0	0.2	2	0	0	0	0.02	0	0
合計		959	37.1	39.2	115.2	567	5.0	662	0.69	1.03	96	8.1

第5例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ご飯	主食	254	3.8	0.5	56.1	5	1.9	0	1.01	0.05	0	0.5
カンパチの生姜照焼	主菜	202	18.0	8.5	11.0	25	0.8	9	0.15	0.16	9	1.4
五目汁	汁物	56	2.8	1.9	8.2	54	0.9	143	0.07	0.07	11	2.5
ヘチマのみそ炒め	副菜	162	6.1	10.6	10.6	17	0.7	4	0.24	0.11	4	2.0
青パパイヤのマカロニサラダ	副菜	197	3.2	11.7	19.4	20	0.6	20	0.06	0.05	32	1.4
果物（梨、ぶどう）	その他	73	0.6	0.2	19.2	6	0.1	2	0.05	0.01	4	1.3
牛乳	その他	134	6.6	7.6	9.6	220	0	76	0.08	0.30	2	0.0
合計		1078	41.1	41.0	134.1	347	5.0	254	1.66	0.75	62	9.1

第6例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ご飯	主食	504	8.6	1.3	109.2	7	3.0	0	1.16	0.07	0	0.7
卵ときのこのバター醤油炒め	主菜	112	7.3	7.8	3.8	31	1.1	99	0.09	0.27	2	1.5
冷や奴	副菜	39	3.6	2.1	1.4	46	0.5	4	0.04	0.02	2	0.3
温野菜サラダ黒酢和え	副菜	77	1.4	2.2	13.5	21	0.4	241	0.05	0.06	30	2.1
わかめと玉ねぎのみそ汁	汁物	37	2.1	0.6	6.5	26	0.5	8	0.04	0.04	2	1.6
果物（オレンジ、バナナ）	その他	66	1.0	0.2	17.2	15	0.3	8	0.06	0.04	38	1.1
牛乳	その他	141	6.9	8.0	10.1	231	0	80	0.08	0.32	2	0
合計		976	30.9	22.2	161.7	377	5.8	440	1.52	0.82	76	7.3

第6例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ご飯	主食	504	8.6	1.3	109.2	7	3.0	0	1.16	0.07	0	0.7
鹿児島地アジのパン粉焼き	主菜	371	21.1	23.8	16.6	97	1.8	81	0.20	0.23	26	1.7
納豆のキムチ和え	副菜	98	7.9	4.6	6.8	49	1.6	5	0.04	0.28	4	3.5
青菜のカレーソテー	副菜	30	0.8	2.1	2.6	87	1.3	173	0.04	0.06	16	1.7
ベーコンと野菜のコンソメスープ	汁物	54	2.8	2.8	4.5	9	0.3	38	0.06	0.08	4	0.9
果物（キウイフルーツ）	その他	53	1.0	0.1	13.5	33	0.3	6	0.01	0.02	69	2.5
合計		1110	42.2	34.7	153.2	282	8.3	303	1.51	0.74	119	11.0

第7例・朝食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
ホットサンド	主食	607	19.3	22.7	81.7	77	1.7	115	0.21	0.23	23	4.2
スープ風トマト煮込み野菜	副菜	215	13.7	4.9	31.9	257	0.9	234	0.34	0.51	40	5.1
にがごいシェーク	その他	122	4.6	5.0	15.4	147	0.2	55	0.07	0.22	24	0.8
あくまき・フルーツ	その他	180	3.8	1.1	38.8	39	0.7	4	0.03	0.03	41	2.3
合計		1124	41.4	33.7	167.8	520	3.5	408	0.65	0.99	128	12.4

第7例・夕食	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
おにぎり	主食	337	5.0	0.6	74.4	6	0.9	0	0.42	0.04	0	0.6
モツ煮込みスープカレー	主菜	263	15.7	10.7	30.6	77	3.1	352	0.45	0.48	17	8.5
サニーレタスの甘酢生姜和え	副菜	49	2.5	0.2	10.0	27	0.8	92	0.07	0.06	25	1.3
だっきしょサラダ	副菜	125	4.6	9.6	6.0	35	3.3	71	0.04	0.04	15	1.8
甘柿の黒酢スムージー	その他	128	1.7	1.2	30.4	48	0.4	55	0.05	0.07	91	2.1
合計		902	29.5	22.3	151.4	193	8.5	570	1.03	0.69	148	14.3

栄養価総括表（セットメニュー）

栄養素等		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
摂取基準量／日		3000	110.0	85.0	450.0	1000	15.0	1000	2.30	2.40	200	24.0
第1例	朝食	950	36.6	25.9	138.5	381	8.3	538	1.84	0.93	53	8.1
	夕食	1070	41.6	24.4	165.6	330	6.8	409	1.67	0.65	119	8.1
	合計	2020	78.2	50.3	304.1	711	15.1	947	3.51	1.58	172	16.2
第2例	朝食	892	27.8	17.8	151.6	308	5.7	277	1.49	0.77	89	6.6
	夕食	1149	46.5	29.4	172.7	587	7.7	429	1.74	0.78	113	8.4
	合計	2041	74.3	47.2	324.3	895	13.4	706	3.23	1.55	202	15.0
第3例	朝食	964	43.0	25.9	136.1	293	6.3	294	1.77	0.66	50	9.0
	夕食	1203	47.2	30.8	183.1	515	7.9	505	1.01	0.91	41	13.4
	合計	2167	90.2	56.7	319.2	808	14.2	799	2.78	1.57	91	22.4
第4例	朝食	1125	35.3	26.6	180.7	393	6.0	361	1.78	0.71	110	9.4
	夕食	1040	48.2	26.0	146.6	398	5.2	484	0.55	0.91	74	8.4
	合計	2165	83.5	52.6	327.3	791	11.2	845	2.33	1.62	184	17.8
第5例	朝食	959	37.1	39.2	115.2	567	5.0	662	0.69	1.03	96	8.1
	夕食	1078	41.1	41.0	134.1	347	5.0	254	1.66	0.75	62	9.1
	合計	2037	78.2	80.2	249.3	914	10.0	916	2.35	1.78	158	17.2
第6例	朝食	976	30.9	22.2	161.7	377	5.8	440	1.52	0.82	76	7.3
	夕食	1110	42.2	34.7	153.2	282	8.3	303	1.51	0.74	119	11.0
	合計	2086	73.1	56.9	314.9	659	14.1	743	3.03	1.56	195	18.3
第7例	朝食	1124	41.4	33.7	167.8	520	3.5	408	0.65	0.99	128	12.4
	夕食	902	29.5	22.3	151.4	193	8.5	570	1.03	0.69	148	14.3
	合計	2026	70.9	56.0	319.2	713	12.0	978	1.68	1.68	276	26.7

# 栄養価一覧（単品メニュー）

	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物繊維 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
主食	鶏飯	426	20.8	6.1	67.3	36	2.6	65	0.21	0.43	6	2.0
	しらす干しパスタ	363	15.9	4.1	62.1	87	2.5	239	0.25	0.18	24	4.0
	七草ずし	445	15.3	3.1	83.4	32	1.2	105	0.14	0.11	6	2.5
	つあんつあん	481	14.0	11.9	76.3	25	2.3	69	0.48	0.10	3	2.6
	さつますもじ	681	19.2	6.4	132.1	106	2.6	127	0.20	0.23	2	4.2
	さつまいもごはん	500	7.4	1.6	108.9	40	1.3	2	0.16	0.04	18	2.6
主菜	地鶏の煮物	245	12.5	14.5	14.1	72	1.3	128	0.11	0.17	8	2.6
	ブリしゃぶ	206	13.6	9.0	12.7	165	2.2	345	0.23	0.33	51	4.5
	油ソーメン	293	12.1	8.9	38.5	26	0.8	131	0.34	0.12	5	2.3
	牛こま肉のカツレツ	441	21.4	29.2	20.2	47	3.1	52	0.15	0.26	28	2.1
	牡丹鍋	258	13.7	11.1	23.1	83	2.5	114	0.21	0.24	8	3.9
	鯛の塩麹焼き	202	17.2	8.7	11.2	10	0.2	9	0.26	0.07	2	0
	鶏肉の黒酢炒め	311	13.2	20.3	16.9	29	1.2	46	0.11	0.20	43	2.4
	豚肉の冷やししゃぶしゃぶ	329	20.5	19.7	16.0	88	1.3	352	0.72	0.24	37	3.5
	エスニック風鶏レバー	189	14.7	9.6	8.7	13	6.5	8532	0.30	1.29	91	1.4
副菜	大根の彩りサラダ	60	2.8	2.8	6.6	78	0.7	23	0.04	0.05	21	1.5
	大隅産鰻巻き（うまぎ）	168	11.1	11.4	4.1	62	1.3	319	0.16	0.38	3	0.4
	オクラのチヂミ	181	5.8	5.5	26.2	61	0.7	47	0.06	0.09	4	1.9
	大根ときびなごのなます	83	6.9	0.8	11.5	51	0.8	0	0.02	0.09	6	1.3
	ゴーヤと生節の梅和え	34	4.5	0.2	3.9	13	0.8	10	0.07	0.07	46	1.7
	ヘルシーしゅんかん	91	8.8	1.6	8.3	25	0.5	144	0.34	0.12	11	2.9
	里芋団子のみたらしあんかけ	127	1.5	5.1	18.5	7	0.4	0	0.04	0.02	3	1.2
	オランダ煮	134	5.1	8.0	10.8	62	0.8	105	0.03	0.04	3	1.5
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	264	5.6	21.0	10.1	19	0.9	3	0.04	0.07	3	1.8
	なすのみそ田楽	138	1.8	8.0	14.7	34	0.6	14	0.04	0.05	3	2.1
	といもがらと油揚げの煮物	58	2.2	1.9	8.0	84	0.4	7	0.01	0.03	4	1.4
	ピーナッツ豆腐	128	2.7	4.7	19.1	15	0.7	0	0.06	0.03	4	0.9
	ひじきの酢の物	58	1.9	4.7	4.2	29	1.6	21	0.05	0.09	25	2.9
	カラフルサラダ	342	12.9	21.5	29.4	208	1.3	126	0.20	0.31	76	6.2
汁物	さつま汁	159	6.0	4.3	23.9	50	0.8	81	0.09	0.07	17	2.9
	青のりのすまし汁	28	3.1	1.4	1.1	34	0.3	2	0.04	0.03	0	0.4
	えびしんじょの中華スープ	71	11.7	0.2	4.5	57	0.3	21	0.05	0.04	4	0.3
	へちまのみそ汁	74	5.2	2.8	7.2	61	1.1	2	0.06	0.05	3	1.6
その他	ねったぼ	226	4.8	2.4	46.8	43	1.1	2	0.10	0.05	22	3.2
	いもんせんの抹茶プラマンジェ	115	3.1	3.3	18.4	93	0.3	42	0.04	0.13	1	0.4
	黒糖ふくれ菓子	131	1.9	0.3	29.7	42	0.9	0	0.03	0.02	0	0.5

セットメニュー

単品メニュー

かごしまの特産品

かごしまの郷土料理

栄養価一覧表