

◆料理名・食品の修正

じゃがいもの摂取量を 100g から 120g に変更します。  
 献立編集画面の「O2017 じゃがいも 塊茎 生」をクリックしてツールバーの「修正」をクリックします。また、下記の4種類の方法で修正できます。

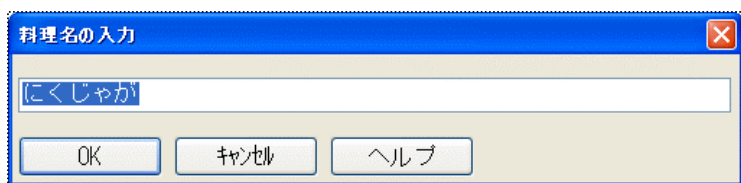


- 料理名・食品を選択 → 献立のメニュー「入力」→「修正」
- 料理名・食品を選択 → 献立のツールバー「修正」をクリック
- 料理名・食品をダブルクリック
- 料理名・食品を選択 → キーボード「F2」

摂取量を 100g から 120g に変更して「入力」をクリックするか、キーボードの「Enter」キーを押します。また、分量以外の項目も変更できます。



料理名も同様の操作で修正できます。但し、料理データから読み込まれるか、料理データとして登録された料理名を修正する場合は、表示される画面が異なりますので注意してください。



料理データとして未登録の料理名の修正



料理データとして登録済みの料理名の修正。  
 登録されている料理情報が表示されます。  
 「料理情報を消去する」をクリックした場合、献立編集画面から料理情報が消去されます。

◆料理名・食品のコピー

朝食に入力されている「にくじゃが」を昼食にコピーします。

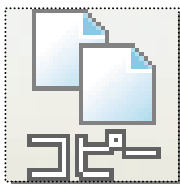
マウスポインタを料理名の「にくじゃが」へ移動し、マウスの左ボタンを押しながら「かつお・昆布だし」まで移動してください。選択できたらマウスの左ボタンを離します。このようなマウス操作を「ドラッグ」といいます。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46		
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11		
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
06153 たまねぎ りん茎 生	37.23	35.00	13
06214 にんじん 根 皮むぎ 生	11.11	10.00	4
14008なたね油	2.00	2.00	18
16023 合成清酒	15.00	15.00	16
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	11
16025 みりん 本みりん	15.00	15.00	36
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	0



料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46	237.00	254
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11	100.00	76
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
06153 たまねぎ りん茎 生	37.23	35.00	13
06214 にんじん 根 皮むぎ 生	11.11	10.00	4
14008なたね油	2.00	2.00	18
16023 合成清酒	15.00	15.00	16
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	11
16025 みりん 本みりん	15.00	15.00	36
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	0

「にくじゃが」を選択したらツールバーの「コピー」をクリックします。選択された料理名・食品がクリップボードにコピーされます。クリップボードにコピーされた料理名・食品はワード・エクセル等の他のソフトウェアに貼り付けることもできます。



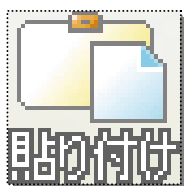
- 料理名・食品を選択 → 献立のメニュー「編集」→「コピー」
- 料理名・食品を選択 → 献立のツールバー「コピー」をクリック
- 料理名・食品を選択 → キーボード「Ctrl」+「C」
- 料理名・食品を選択 → 選択範囲で右クリック →「コピー」

食事区分を「朝食」から「昼食」に移動します。食事区分の「昼食」をクリックします。



**POINT!**  
 キーボードで食事区分を移動  
 F6…朝食 F7…昼食  
 F8…夕食 F9…間食  
 「Ctrl」+「←」「→」

昼食に移動したらツールバーの「貼り付け」をクリックし、「にくじゃが」を貼り付けます。



- 料理名・食品を選択 → 献立のメニュー「編集」→「貼り付け」
- 料理名・食品を選択 → 献立のツールバー「貼り付け」をクリック
- 料理名・食品を選択 → キーボード「Ctrl」＋「V」
- 料理名・食品を選択 → 挿入位置を選択して右クリック →「貼り付け」

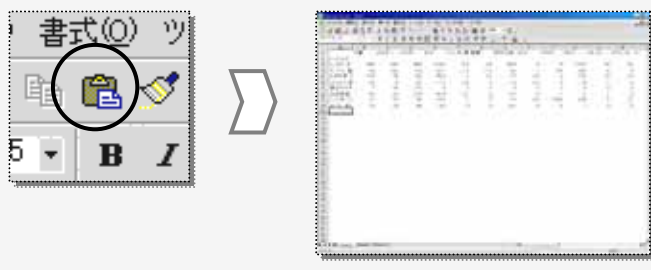
昼食に「にくじゃが」をコピーしました。同様の操作で、同一食事区分、別の献立にコピーできます。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46	237.00	254
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11	100.00	76
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
06153 たまねぎ りん茎 生	37.23	35.00	13
06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	10.00	4
14008 なたね油	2.00	2.00	18
16023 合成清酒	15.00	15.00	
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	
16025 みりん 本みりん	15.00	15.00	
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	

**POINT!**  
コピーの基本動作は、  
「コピー」→「貼り付け」です。

**POINT!**

**コピーした献立をエクセルなどに貼り付けできます。**  
ヘルシーメーカープロでコピーした後、エクセルを起動してコピーした献立を貼り付けることができます。テキスト形式なのでテキストを扱えるソフトであれば、エクセル以外のソフトでも貼り付け可能です。

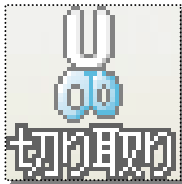


◆料理名・食品の移動

昼食にコピーした「にくじゃが」を夕食に移動します。マウスのドラッグ操作で昼食のにくじゃがを選択します。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46	237.00	254
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11	100.00	76
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
08153 たまねぎ りん茎 生	37.23	35.00	13
06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	10.00	4
14008 なたね油	2.00	2.00	18
18023 合成清酒	15.00	15.00	16
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	11
18025 みりん 本みりん	15.00	15.00	36
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	0

「にくじゃが」を選択したらツールバーの「切り取り」をクリックします。選択された料理名・食品がクリップボードにコピーされ、選択された料理名・食品は献立編集画面から削除されます。



- 料理名・食品を選択 → 献立のメニュー「編集」→「切り取り」
- 料理名・食品を選択 → 献立のツールバー「切り取り」をクリック
- 料理名・食品を選択 → キーボード「Ctrl」+「X」
- 料理名・食品を選択 → 選択範囲で右クリック →「切り取り」

「にくじゃが」を選択したらツールバーの「切り取り」をクリックします。選択された料理名・食品がクリップボードにコピーされ、選択された料理名・食品は献立編集画面から削除されます。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal

「切り取り」を行った場合、選択された料理名・食品は削除されます。

食事区分を「昼食」から「夕食」に移動します。食事区分の「夕食」をクリックします。



「夕食」をクリック。

「夕食」に移動したら「貼り付け」をクリックします。※詳しくは前ページ参照。



料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46	237.00	254
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11	100.00	76
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
08153 たまねぎ りん茎 生	37.23	35.00	13
06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	10.00	4
14008 なたね油	2.00	2.00	18
18023 合成清酒	15.00	15.00	16
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	11
18025 みりん 本みりん	15.00	15.00	36
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	0

**POINT!**

移動の基本動作は、「切り取り」→「貼り付け」です。

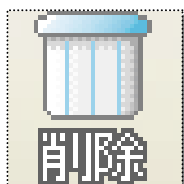
昼食のにくじゃがを夕食に移動しました。

◆料理名・食品の削除

入力されている料理名・食品を削除します。先ほど夕食へ貼り付けた「にくじゃが」を削除します。マウスのドラッグ操作で夕食のにくじゃがを選択します。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal
▼にくじゃが	251.46	237.00	254
02017 ジャがいも 塊茎 生	111.11	100.00	76
11005 和牛 かた 皮下脂肪なし 生	30.00	30.00	80
06153 たまねぎ りん茎 生	27.00	27.00	13
06214 にんじん 根 皮むぎ 生	4.00	4.00	4
14008なたね油	2.00	2.00	18
16023 合成清酒	15.00	15.00	16
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	15.00	15.00	11
16025 みりん 本みりん	15.00	15.00	36
17021 かつお・昆布だし	15.00	15.00	0

「にくじゃが」を選択したらツールバーの「削除」をクリックします。選択された料理名・食品が削除されます。



- 料理名・食品を選択 → 献立のメニュー「入力」→「削除」
- 料理名・食品を選択 → 献立のツールバー「削除」をクリック
- 料理名・食品を選択 → キーボード「Delete」
- 料理名・食品を選択 → 選択範囲で右クリック →「削除」

選択された料理名・食品が削除されました。

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	エネルギー kcal

