

# 献立詳細印刷・食品明細あり・カラー・A4横

献立詳細 個人コード: 0000000000000001 個人名: きのこたろう  
2004年01月04日(日)

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	五訂成分表																				食物繊維 総量 g	食塩相当量 g	廃棄率 %	加熱					
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	無機質								ビタミン																	
						カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ビタミンA μg	D μg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg					葉酸 μg	パント酸 mg	C mg		
朝食			679.10	605.10	626.12	18.10	15.23	1447	374	117	439	2.6	2.5	0.51	0.71	261	0.1	2.7	28	0.34	0.62	2.9	0.57	0.5	241	2.62	86	7.1	1.3		
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	70	4	18	75	0.6	1.1	0.18	0.64	0	0.0	0.2	0	0.06	0.02	1.0	0.10	0.0	0.0	10	0.53	0	0.4	0.0			
01083 ごめ 水稲 穀粒 精白米	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	70	4	18	75	0.6	1.1	0.18	0.64	0	0.0	0.2	0	0.06	0.02	1.0	0.10	0.0	0.0	10	0.53	0	0.4	0.0	0.0		
04046 系引き納豆	30.00	30.00	60.00	4.95	3.00	198	27	30	59	1.0	0.6	0.18	0.64	0	0.0	0.4	261	0.02	0.17	0.3	0.07	Tr	36	1.08	Tr	2.0	0.0	0.0	0.0		
06072 きょうな 葉 生	35.29	30.00	6.90	0.66	0.03	144	63	9	17	0.6	0.1	0.02	0.12	66	0.00	0.5	36	0.02	0.14	0.2	0.05	0.00	42	1.15	16	0.9	0.0	15.0			
06212 にんじん 根 皮つき 生	15.46	15.00	5.55	0.09	0.01	42	4	1	4	0.0	0.0	0.01	0.01	225	0.0	0.1	0	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	4	0.06	1	0.4	0.0	3.0			
17021 かつお・昆布だし	3.00	3.00	0.06	0.01	Tr	2	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	Tr	0	0.0	0.0			
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	3.00	3.00	2.13	0.23	0.00	12	1	2	5	0.1	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0.0	1	0.01	0	0.0	0.0	0.0			
06136 切干しだいこん	15.00	15.00	41.85	0.85	0.07	480	81	26	32	1.5	0.3	0.02	0.10	0	0.0	0.0	0	0.05	0.03	0.7	0.03	0.0	15	0.21	0	3.1	0.1	0.0			
06212 にんじん 根 皮つき 生	10.31	10.00	3.70	0.06	0.01	28	3	1	3	0.0	0.0	0.00	0.01	150	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	3	0.04	0	0.3	0.0	3.0			
04040 油揚げ	4.00	4.00	15.44	0.74	1.32	2	12	5	9	0.2	0.1	0.01	0.06	0	0.0	0.1	3	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	1	0.00	Tr	0.0	0.0	0.0			
17019 かつおだし	50.00	50.00	1.50	0.25	0.05	13	1	2	9	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.7	0.01	0.2	0	0.03	0	0.0	0.1	0.0			
16023 合成清酒	3.00	3.00	3.27	0.00	0.00	0	0	0	0	0.0	Tr	Tr	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	11.00	11.00	7.81	0.85	0.00	43	3	7	18	0.2	0.1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0.1	0.02	0.0	4	0.05	0	0.0	1.6	0.0			
03003 車糖 上白糖	5.00	5.00	19.20	0.00	0.00	0	0	0	Tr	Tr	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
14006 植物油脂類 調合油	3.00	3.00	27.63	0.00	3.00	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.0	0.6	5	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0		
味噌汁(小松菜と豚)	186.53	183.00	32.63	2.51	0.79	242	51	18	51	1.1	0.2	0.06	0.04	104	0.00	0.3	43	0.04	0.05	1.8	0.05	0.5	32	0.13	8	1.0	1.6				
06086 こまつな 葉 生	23.53	20.00	2.80	0.30	0.04	100	34	2	9	0.6	0.0	0.01	0.03	104	0.00	0.2	42	0.02	0.03	0.2	0.02	0.00	22	0.06	8	0.4	0.0	15.0			
01067 焼ふ 板ふ	1.00	1.00	3.79	0.26	0.03	2	0	1	2	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0			
17045 米みそ 淡色辛みそ	12.00	12.00	23.04	1.50	0.72	46	12	9	20	0.5	0.1	0.05	0.10	0	0.0	0.2	1	0.00	0.01	0.2	0.01	0.0	8	Tr	0	0.6	1.5	0.0			
17021 かつお・昆布だし	150.00	150.00	3.00	0.45	Tr	95	5	6	20	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	1.4	0.01	0.4	2	0.06	Tr	0	0.6	0.2	0.0		
昼食合計	454.59	444.99	512.47	16.08	9.02	1277	250	120	281	5.3	2.6	0.48	0.99	545	0.0	2.2	349	0.22	0.35	5.0	0.37	0.7	147	2.30	26	8.1	3.9				
夕食																															
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	66	4	17	71	0.6	1.0	0.17	0.60	0	0.0	0.2	0	0.06	0.01	0.9	0.09	0.0	9	0.50	0	0.4	0.0				
01083 ごめ 水稲 穀粒 精白米	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	66	4	17	71	0.6	1.0	0.17	0.60	0	0.0	0.2	0	0.06	0.01	0.9	0.09	0.0	9	0.50	0	0.4	0.0	0.0			
キスのチーズ焼き	260.42	188.10	230.13	19.72	13.20	405	241	36	379	0.5	1.4	0.07	0.15	161	5.5	1.7	42	0.09	0.19	1.9	0.35	3.3	75	0.52	57	1.6	1.2				
10109 きす 生	120.00	60.00	51.00	11.52	0.24	210	23	18	132	0.1	0.2	0.01	0.01	6	5.4	0.3	0	0.04	0.02	1.4	0.19	2.3	10	0.26	1	0.0	0.2	50.0			
06061 キャベツ 結球葉 生	58.82	50.00	11.50	0.65	0.10	100	21	7	13	0.1	0.1	0.01	0.07	4	0.0	0.0	39	0.02	0.01	0.1	0.05	0.00	39	0.11	20	0.9	0.0	15.0			
06153 たまねぎ りんぎん 生	21.28	20.00	7.40	0.20	0.02	30	4	2	7	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	0.0	Tr	0.01	0.00	0.0	0.03	0.0	3	0.04	2	0.3	0.0	6.0			
06247 赤ピーマン 果実 生	22.22	20.00	6.00	0.20	0.04	42	1	2	4	0.1	0.0	0.01	0.03	36	0.0	0.9	1	0.01	0.03	0.2	0.07	0.00	14	0.06	34	0.3	0.0	10.0			
13040 プロセスチーズ	30.00	30.00	101.70	6.81	7.80	18	189	6	219	0.1	1.0	0.02	0.00	84	Tr	0.3	1	0.01	0.11	0.0	0.00	1.0	8	0.04	0	0.0	0.0				
01079 パン粉 乾燥	2.00	2.00	7.46	0.29	0.14	3	1	1	3	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	1	0.01	0	0.1	0.0	0.0			
14017 パター類 有塩バター	6.00	6.00	44.70	0.04	4.86	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00	Tr	31	0.1	0.1	1	0.00	0.00	0.0	Tr	0.00	0	0.00	0	0.0	0.1	0.0			
17065 こしょう 混合粉	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
ブロッコリーのポタージュ	222.90	152.90	81.77	5.80	3.48	377	116	27	138	0.7	0.4	0.07	0.16	122	Tr	1.8	114	0.13	0.26	0.7	0.22	0.2	151	1.23	85	3.1	1.8				
06263 ブロッコリー 花序 生	140.00	70.00	23.10	3.01	0.35	252	27	18	62	0.7	0.1	0.06	0.15	91	0.0	1.8	112	0.10	0.14	0.6	0.19	0.0	147	0.78	84	3.1	0.1	50.0			
13003 普通牛乳	80.00	80.00	53.60	2.64	3.04	120	88	8	74	Tr	0.3	0.01	Tr	31	Tr	0.1	2	0.03	0.12	0.1	0.02	0.2	4	0.44	1	0.0	0.1	0.0			
17027 固形コンソメ	2.00	2.00	4.70	0.14	0.09	4	1	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00	0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.00	0	0.01	0	0.0	0.9	0.0			
17012 食塩	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	1	0	0	0	0.0	Tr	Tr	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.8	0.0			
17065 こしょう 混合粉	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
夕食合計	558.32	416.00	578.90	30.09	17.36	849	360	80	588	1.8	2.8	0.30	0.91	283	5.5	3.7	156	0.28	0.46	3.4	0.66	3.5	235	2.24	142	5.1	3.0				
合計	1692.01	1466.09	1717.49	64.27	41.61	3572	984	316	1308	9.7	8.0	1.30	2.60	1089	5.5	8.5	533	0.85	1.44	11.3	1.61	4.7	622	7.16	254	20.3	8.2				
栄養所要量との差																															