

# 献立詳細印刷・食品明細あり・モノクロ・A4縦

献立詳細 個人コード: 00000000000001 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										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			食物繊維 総量 g	食塩相当量 g		
						カルシウム mg	鉄 mg	葉酸 μg	パントテン酸 mg	C mg				
朝食														
コーンフレーク	345.00	319.50	361.55	10.12	5.37	208	1.1	96	1.26	53	3.2	1.0		
01137 コーンフレーク	40.00	40.00	152.40	3.12	0.68	0	0.4	2	0.09	0	1.0	0.8	0.0	
07107 パナナ	60.00	36.00	30.96	0.40	0.07	2	0.1	9	0.16	6	0.4	0.0	40.0	
07117 レーズン	20.00	20.00	60.20	0.54	0.04	13	0.5	2	0.03	Tr	0.8	0.0	0.0	
07012 いちご	75.00	73.50	24.99	0.66	0.07	12	0.2	66	0.24	46	1.0	0.0	2.0	
13025 無糖ヨーグルト	150.00	150.00	93.00	5.40	4.50	180	Tr	17	0.73	2	0.0	0.2	0.0	
アスパラガスとトマトの温サラダ	140.10	117.90	80.05	2.25	4.46	16	0.6	75	0.30	22	2.0	0.1		
06007 アスパラガス 生	45.00	36.00	7.92	0.94	0.07	7	0.3	45	0.14	3	0.6	0.0	20.0	
06183 ミニトマト 生	60.00	58.80	17.05	0.65	0.06	7	0.2	21	0.10	19	0.8	0.0	2.0	
06177 スイートコーン 未熟種子 ホール	30.00	18.00	17.46	0.63	0.27	1	0.1	9	0.06	1	0.5	0.0	40.0	
14017 有塩バター	5.00	5.00	37.25	0.03	4.05	1	0.0	Tr	0.00	0	0.0	0.1	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
ミルクココア	120.00	120.00	149.40	4.78	5.16	146	0.6	7	0.73	1	1.1	0.2		
16049 ミルクココア	20.00	20.00	82.40	1.48	1.36	36	0.6	2	0.18	0	1.1	0.1	0.0	
13003 普通牛乳	100.00	100.00	67.00	3.30	3.80	110	Tr	5	0.55	1	0.0	0.1	0.0	
朝食合計	605.10	557.40	591.00	17.15	14.98	370	2.3	178	2.28	76	6.3	1.3		
昼食														
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	4	0.6	10	0.53	0	0.4	0.0		
01083 精白米 水稲	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	4	0.6	10	0.53	0	0.4	0.0	0.0	
京菜とにんじんの納豆和え	86.75	80.99	74.64	5.94	3.04	95	1.7	83	1.31	17	3.3	0.5		
04046 糸引き納豆	30.00	30.00	60.00	4.95	3.00	27	1.0	36	1.08	Tr	2.0	0.0	0.0	
06072 みずな 葉 生	35.29	30.00	6.90	0.66	0.03	63	0.6	42	0.15	16	0.9	0.0	15.0	
06212 にんじん 皮付き 生	15.46	15.00	5.55	0.09	0.01	4	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	0	Tr	0	0.00	Tr	0.0	0.0	0.0	
17007 濃い口しょうゆ	3.00	3.00	2.13	0.23	0.00	1	0.1	1	0.01	0	0.0	0.4	0.0	
切干し大根の煮物	101.31	101.00	120.40	2.76	4.46	100	1.8	22	0.34	1	3.4	1.8		
06136 切干しだいこん	15.00	15.00	41.85	0.85	0.07	81	1.5	15	0.21	0	3.1	0.1	0.0	
06212 にんじん 皮付き 生	10.31	10.00	3.70	0.06	0.01	3	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	12	0.2	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	1	Tr	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	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
17007 濃い口しょうゆ	11.00	11.00	7.81	0.85	0.00	3	0.2	4	0.05	0	0.0	1.6	0.0	
03003 上白糖	5.00	5.00	19.20	0.00	0.00	0	Tr	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
14006 調合油	3.00	3.00	27.63	0.00	3.00	Tr	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
味噌汁(小松菜と麸)	186.53	183.00	32.63	2.51	0.79	51	1.1	32	0.13	8	1.0	1.6		
06086 こまつな 生	23.53	20.00	2.80	0.30	0.04	34	0.6	22	0.06	8	0.4	0.0	15.0	
01067 板ふ(焼きふ)	1.00	1.00	3.79	0.26	0.03	0	0.0	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0	
17045 淡色辛味噌	12.00	12.00	23.04	1.50	0.72	12	0.5	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	5	Tr	2	0.06	Tr	0.2	0.0	0.0	
昼食合計	454.59	444.99	512.47	16.08	9.02	250	5.3	147	2.30	26	8.1	3.9		
夕食														
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	4	0.6	9	0.50	0	0.4	0.0		
01083 精白米 水稲	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	4	0.6	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	241	0.5	75	0.52	57	1.6	1.2		
10109 きす 生	120.00	60.00	51.00	11.52	0.24	23	0.1	10	0.26	1	0.0	0.2	50.0	
06061 キャベツ 生	58.82	50.00	11.50	0.65	0.10	21	0.1	39	0.11	20	0.9	0.0	15.0	
06153 たまねぎ 生	21.28	20.00	7.40	0.20	0.02	4	0.0	3	0.04	2	0.3	0.0	6.0	
06247 パプリカ(赤ピーマン)	22.22	20.00	6.00	0.20	0.04	1	0.1	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	189	0.1	8	0.04	0	0.0	0.8	0.0	
01079 乾燥パン粉	2.00	2.00	7.46	0.29	0.14	1	0.0	1	0.01	0	0.1	0.0	0.0	
14017 有塩バター	6.00	6.00	44.70	0.04	4.86	1	0.0	Tr	0.00	0	0.0	0.1	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0	0.0	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	116	0.7	151	1.23	85	3.1	1.8		
06263 ブロッコリー 生	140.00	70.00	23.10	3.01	0.35	27	0.7	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	88	Tr	4	0.44	1	0.0	0.1	0.0	
17027 コンソメの素	2.00	2.00	4.70	0.14	0.09	1	0.0	0	0.01	0	0.0	0.9	0.0	
17012 食塩	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0	Tr	0	0.00	0	0.0	0.8	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
夕食合計	558.32	416.00	578.90	30.09	17.36	360	1.8	235	2.24	142	5.1	3.0		
合計	1618.01	1418.39	1682.37	63.33	41.36	980	9.5	560	6.83	244	19.5	8.2		
栄養所要量との差			-167.63	-1.67	0.00	+380	-0.5	+360	+1.83	+144	+1.0	-1.8		
栄養充足率(%)			90.9	97.4	100.0	163.3	94.5	280.1	136.5	243.6	105.4	81.8		

### 食品・料理数

一日:44 朝食:12 昼食:18 夕食:14 間食:0 料理:10  
 一日:36 朝食:12 昼食:15 夕食:13 間食:0 (同一食品を数えない)

### 献立メモ

おいしい食事をこころげよう。  
 楽しい食事をこころげよう。

**栄養素は印刷設定で印刷するものを選択できます。**  
**「横幅を用紙幅に合わせる」を選択しています。**  
**食品名で「略式名称」を選択しています。**