献立詳細印刷・食品明細あり・カラー・Ａ３横

ʃʃ献立詳細　　個人ｺｰﾄﾞ：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 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	無機質 カリウム mg	カルシウム mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg	マンガン mg	ビタミンA ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ビタミン D μg	E mg	K μg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	B12 μg	葉酸 μg	ﾊﾟﾝﾄﾃﾝ酸 mg	C mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g	廃棄率 %	加熱
◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆																													
▽コーンフレーク	345.00	319.50	361.55	10.12	5.37	696	208	51	219	1.1	1.0	0.19	0.28	63	0.0	1.0	2	0.14	0.25	0.9	0.29	0.2	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	38	0	6	18	0.4	0.1	0.03		8	0.0	0.2	0	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	2	0.09	0	1.0	0.8	0.0	
07107 バナナ 生	60.00	36.00	30.96	0.40	0.07	130	2	12	10	0.1	0.1	0.03	0.09	3	0.0	0.2	0	0.02	0.01	0.3	0.14	0.0	9	0.16	6	0.4	0.0	○40.0	
07117 ぶどう 干しぶどう	20.00	20.00	60.20	0.54	0.04	148	13	6	18	0.5	0.1	0.08	0.04	0	0.0	0.1	0	0.02	0.01	0.1	0.05	0.0	2	0.03	Tr	0.8	0.0	0.0	
07012 いちご 生	75.00	73.50	24.99	0.66	0.07	125	12	10	23	0.2	0.1	0.04	0.15	2	0.0	0.3	0	0.02	0.01	0.3	0.03	0.0	66	0.24	46	1.0	0.0	○ 2.0	
13025 ヨーグルト 全脂無糖	150.00	150.00	93.00	5.40	4.50	255	180	18	150	Tr	0.6	0.01	Tr	50	0.0	0.2	2	0.06	0.21	0.2	0.06	0.2	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	257	16	17	48	0.6	0.5	0.09	0.17	142	0.1	1.1	17	0.08	0.07	0.9	0.10	0.0	75	0.30	22	2.0	0.1		
06007 アスパラガス 若茎 生	45.00	36.00	7.92	0.94	0.07	59	7	3	17	0.3	0.2	0.04	0.07	19	0.0	0.4	12	0.03	0.03	0.2	0.02	0.0	45	0.14	3	0.6	0.0	○20.0	○
06183 ミニトマト 果実 生	60.00	58.80	17.05	0.65	0.06	171	7	8	17	0.2	0.1	0.04	0.06	94	0.0	0.5	4	0.04	0.03	0.5	0.06	0.0	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	25	1	6	13	0.1	0.2	0.01	0.04	2	0.0	0.0	Tr	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	9	0.06	1	0.5	0.0	○40.0	○
14017 バター類 有塩バター	5.00	5.00	37.25	0.03	4.05	1	1	0	1	0.0	0.0	Tr		26	0.1	0.1	1	0.00	0.00	0.0	Tr	0.0	Tr	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	0.0			0.00	0.00	0.0		0.0	0		0		0.0	0.0	
▽ミルクココア	120.00	120.00	149.40	4.78	5.16	296	146	36	141	0.6	0.8	0.20	0.15	41	Tr	0.2	2	0.05	0.23	0.2	0.04	0.3	7	0.73	1	1.1	0.2		
16049 ココア ミルクココア	20.00	20.00	82.40	1.48	1.36	146	36	26	48	0.6	0.4	0.19	0.15	2		0.1	0	0.01	0.08	0.1	0.01		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	150	110	10	93	Tr	0.4	0.01	Tr	39	Tr	0.1	2	0.04	0.15	0.1	0.03	0.3	5	0.55	1	0.0	0.1	0.0	
朝食合計	605.10	557.40	591.00	17.15	14.98	1249	370	104	407	2.3	2.3	0.47	0.60	245	0.1	2.2	21	0.27	0.56	2.0	0.43	0.5	178	2.28	76	6.3	1.3		
◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆																													
▽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	10	0.53	0	0.4	0.0		
01083 こめ 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	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	398	95	43	85	1.7	0.8	0.21	0.14	291	0.0	1.0	297	0.05	0.22	0.7	0.15	0.0	83	1.31	17	3.3	0.5		
04046 糸引き納豆	30.00	30.00	60.00	4.95	3.00	198	27	30	57	1.0	0.6	0.18		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	
06072 きょうな 葉 生	35.29	30.00	6.90	0.66	0.03	144	63	9	19	0.6	0.1	0.02	0.12	66	0.0	0.5	36	0.02	0.04	0.2	0.05	0.0	42	0.15	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	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	Tr		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	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0.0	0.01	0.0	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	566	100	40	69	1.8	0.5	0.04	0.17	150	0.0	0.7	8	0.07	0.06	1.6	0.07	0.2	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	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	0.01	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	Tr	0	0.0	Tr	Tr	0.00	0				0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	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	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	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00		0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	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	0	Tr	0.0	Tr	0.00	0.00	0	0.0	0.6	5	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	
▽味噌汁（小松菜と麩）	186.53	183.00	32.63	2.51	0.79	242	51	18	51	1.1	0.2	0.06	0.04	104	0.0	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	0.0	0.2	42	0.02	0.03	0.2	0.02	0.0	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	0.0	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	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	0.01	0.01	1.4	0.01	0.4	2	0.06	Tr		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 こめ 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	0.0	39	0.11	20	0.9	0.0	15.0	
06153 たまねぎ りん茎 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	0.0	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		84	Tr	0.3	1	0.01	0.11	0.0	0.00	1.0	8	0.04	0	0.0	0.8	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	0.0	1	0.01	0	0.1	0.0	0.0	
14017 バター類 有塩バター	6.00	6.00	44.70	0.04	4.86	2	1	0	1	0.0	0.0	Tr		31	0.1	0.1	1	0.00	0.00	0.0	Tr	0.0	Tr	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	0.0			0.00	0.00	0.0		0.0	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	0.0	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	Tr	Tr	0.00	Tr	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	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	0.0			0.00	0.00	0.0		0.0	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	1618.01	1418.39	1682.37	63.33	41.36	3374	980	303	1276	9.5	7.7	1.26	2.49	1074	5.5	8.1	525	0.78	1.37	10.4	1.46	4.7	560	6.83	244	19.5	8.2		
栄養所要量との差			-167.63	-1.67	0.00	+1374	+380	+23	+576	-0.5	-2.3	-0.34	-1.01	+474	+3.0	-1.9	+470	-0.32	+0.17	-5.6	-0.14	+2.3	+360	+1.83	+144	+1.0	-1.8		
栄養充足率（%）			90.9	97.4	100.0	168.7	163.3	108.4	182.3	94.5	77.4	78.6	71.1	179.0	220.4	81.0	955.3	70.8	114.4	65.2	91.5	195.3	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がけよう。
楽しい食事をこころがけよう。

「所要量が設定されている栄養素」を選択しています。
「横幅を用紙幅にあわせる」を選択しています。