

# 献立詳細印刷・食品明細なし・カラー・A4横

献立詳細 個人コード : 000000000000001 個人名 : きのこたろう  
2004年01月01日(木)

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
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	無機質		ビタミン					
						カルシウム mg	鉄 mg	葉酸 μg	パント酸 mg	C mg			
朝食													
バタートースト	95.00	95.00	274.85	8.40	8.01	27	0.5	29	0.43	0	2.1	1.3	
蒸し鶏サラダ	182.03	133.20	68.37	8.07	0.47	31	0.7	103	1.36	55	2.6	0.7	
にんじんのポタージュ	103.80	97.20	151.34	1.32	11.01	29	0.2	15	0.28	4	1.6	1.0	
朝食合計	380.83	325.40	494.56	17.78	19.50	86	1.5	147	2.06	59	6.3	2.9	
昼食													
ささげご飯	80.00	80.00	282.80	6.66	0.83	11	1.1	38	0.59	Tr	2.2	0.0	
小松菜とあさりの卵とじ	137.51	121.10	105.04	6.19	7.63	126	4.2	82	0.69	23	1.1	0.5	
ひじきと野菜のピーナツ和え	56.47	50.90	75.27	3.12	3.66	82	3.0	20	0.34	5	3.3	1.2	
味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	211.29	207.00	58.89	2.67	0.82	24	0.7	25	0.27	14	1.9	1.6	
昼食合計	485.27	459.00	522.00	18.63	12.94	243	9.0	165	1.89	42	8.5	3.3	
夕食													
カレーライス(麦ご飯)	269.97	259.00	548.89	14.79	15.19	43	2.2	37	1.35	23	4.5	2.2	
ごぼうのスープ	216.66	194.40	126.82	5.59	3.64	165	0.6	49	0.71	5	3.8	1.8	
スライストマト	103.20	100.10	19.04	0.70	0.10	7	0.2	22	0.17	15	1.0	0.0	
夕食合計	589.83	553.50	694.76	21.09	18.93	214	3.0	109	2.23	42	9.3	4.0	
間食													
りんごのコンポート	142.65	125.00	132.10	0.22	0.11	4	0.0	6	0.10	7	1.5	0.0	
間食合計	142.65	125.00	132.10	0.22	0.11	4	Tr	6	0.10	7	1.5	0.0	
合計	1598.58	1462.90	1843.42	57.73	51.48	547	13.5	427	6.28	150	25.6	10.2	
栄養所要量との差			-406.58	-12.27	0.00	-53	+3.5	+227	+1.28	+50	+3.1	+0.2	
栄養充足率(%)			81.9	82.5	100.0	91.2	135.0	213.6	125.5	150.1	113.8	102.5	

## 食品・料理数

一日:61 朝食:17 昼食:22 夕食:19 間食:3 料理:11  
 一日:41 朝食:15 昼食:19 夕食:19 間食:3 (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。