

# 献立詳細印刷・食品明細なし・モノクロ・A4縦

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)

Date: 2004/01/28 Page: 1

| 料理名/食品名         | 使用量<br>g | 摂取量<br>g | 五訂成分表         |            |         |             |         |          |              |         |         |            | 廃棄率<br>% | 加熱 |
|-----------------|----------|----------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------|--------------|---------|---------|------------|----------|----|
|                 |          |          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 無機質         |         | ビタミン     |              |         | 食物繊維    | 食塩相当量      |          |    |
|                 |          |          |               |            |         | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 葉酸<br>μg | パントテン酸<br>mg | C<br>mg | 総量<br>g | 食塩相当量<br>g |          |    |
| 朝食              |          |          |               |            |         |             |         |          |              |         |         |            |          |    |
| コーンフレーク         | 386.53   | 345.00   | 382.70        | 10.39      | 5.41    | 210         | 1.2     | 104      | 1.37         | 58      | 3.5     | 1.0        |          |    |
| アスパラガスとトマトの温サラダ | 172.57   | 140.10   | 94.02         | 2.92       | 4.66    | 18          | 0.8     | 130      | 0.52         | 28      | 2.5     | 0.1        |          |    |
| 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        |          |    |
| 朝食合計            | 679.10   | 605.10   | 626.12        | 18.10      | 15.23   | 374         | 2.6     | 241      | 2.62         | 86      | 7.1     | 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        |          |    |
| 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        |          |    |
| 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        |          |    |
| 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        |          |    |
| 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        |          |    |
| キヌのチーズ焼き        | 260.42   | 188.10   | 230.13        | 19.72      | 13.20   | 241         | 0.5     | 75       | 0.52         | 57      | 1.6     | 1.2        |          |    |
| 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        |          |    |
| 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              | 1692.01  | 1466.09  | 1717.49       | 64.27      | 41.61   | 984         | 9.7     | 622      | 7.16         | 254     | 20.3    | 8.2        |          |    |
| 栄養所要量との差        |          |          | -132.51       | -0.73      | 0.00    | +384        | -0.3    | +422     | +2.16        | +154    | +1.8    | -1.8       |          |    |
| 栄養充足率(%)        |          |          | 92.8          | 98.9       | 100.0   | 164.0       | 96.7    | 311.2    | 143.2        | 254.2   | 109.7   | 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。

2004年01月05日(月)

| 料理名/食品名       | 使用量<br>g | 摂取量<br>g | 五訂成分表         |            |         |             |         |          |              |         |         |            | 廃棄率<br>% | 加熱 |
|---------------|----------|----------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------|--------------|---------|---------|------------|----------|----|
|               |          |          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 無機質         |         | ビタミン     |              |         | 食物繊維    | 食塩相当量      |          |    |
|               |          |          |               |            |         | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 葉酸<br>μg | パントテン酸<br>mg | C<br>mg | 総量<br>g | 食塩相当量<br>g |          |    |
| 朝食            |          |          |               |            |         |             |         |          |              |         |         |            |          |    |
| ご飯            | 80.00    | 80.00    | 284.80        | 4.88       | 0.72    | 4           | 0.6     | 10       | 0.53         | 0       | 0.4     | 0.0        |          |    |
| れんこんのきんぴら     | 94.60    | 82.10    | 99.31         | 6.77       | 4.44    | 12          | 0.4     | 10       | 1.04         | 25      | 1.0     | 0.5        |          |    |
| 味噌汁(ジャガイモと玉葱) | 208.83   | 205.00   | 49.45         | 2.53       | 0.77    | 24          | 0.6     | 21       | 0.20         | 10      | 1.2     | 1.6        |          |    |
| きゅうりのシソレモン和え  | 55.32    | 54.30    | 8.15          | 0.55       | 0.06    | 16          | 0.2     | 14       | 0.18         | 9       | 0.6     | 0.3        |          |    |
| 朝食合計          | 438.75   | 421.40   | 441.71        | 14.73      | 5.98    | 56          | 1.8     | 54       | 1.95         | 43      | 3.3     | 2.4        |          |    |
| 昼食            |          |          |               |            |         |             |         |          |              |         |         |            |          |    |
| フランスパン        | 70.00    | 70.00    | 195.30        | 6.58       | 0.91    | 11          | 0.6     | 23       | 0.32         | 0       | 1.9     | 1.1        |          |    |
| ボークビーンズ       | 191.87   | 177.70   | 235.14        | 16.01      | 10.46   | 88          | 3.1     | 82       | 1.08         | 12      | 6.2     | 1.3        |          |    |
| 玉ねぎのエスニックサラダ  | 180.56   | 172.19   | 185.79        | 4.02       | 7.30    | 43          | 1.2     | 35       | 0.54         | 42      | 4.8     | 1.7        |          |    |
| 昼食合計          | 442.43   | 419.89   | 616.23        | 26.61      | 18.66   | 143         | 4.9     | 140      | 1.93         | 54      | 12.9    | 4.1        |          |    |
| 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        |          |    |
| しゅうまい         | 89.65    | 79.80    | 132.61        | 8.22       | 5.73    | 14          | 0.6     | 13       | 0.59         | 3       | 1.0     | 0.5        |          |    |
| 青梗菜と干しえびの炒め物  | 86.19    | 75.60    | 61.24         | 6.20       | 3.40    | 912         | 2.5     | 45       | 0.19         | 14      | 0.7     | 1.0        |          |    |
| 酸味のスープ        | 206.54   | 205.49   | 61.40         | 2.87       | 0.45    | 19          | 1.4     | 31       | 1.42         | 3       | 2.2     | 0.8        |          |    |
| 夕食合計          | 457.38   | 435.90   | 522.25        | 21.87      | 10.26   | 949         | 5.0     | 97       | 2.69         | 20      | 4.3     | 2.3        |          |    |
| 間食            |          |          |               |            |         |             |         |          |              |         |         |            |          |    |
| 柏餅(二個)        | 89.50    | 89.50    | 242.58        | 6.85       | 0.68    | 12          | 1.5     | 7        | 0.26         | Tr      | 3.0     | 0.0        |          |    |
| 間食合計          | 89.50    | 89.50    | 242.58        | 6.85       | 0.68    | 12          | 1.5     | 7        | 0.26         | Tr      | 3.0     | 0.0        |          |    |
| 合計            | 1428.06  | 1366.69  | 1822.77       | 70.06      | 35.58   | 1160        | 13.3    | 299      | 6.84         | 117     | 23.4    | 8.9        |          |    |
| 栄養所要量との差      |          |          | -27.23        | +5.06      | -5.53   | +560        | +3.3    | +99      | +1.84        | +17     | +4.9    | -1.1       |          |    |
| 栄養充足率(%)      |          |          | 98.5          | 107.8      | 86.6    | 193.4       | 132.5   | 149.3    | 136.8        | 117.5   | 126.6   | 88.7       |          |    |

食品・料理数  
一日: 72 朝食: 15 昼食: 24 夕食: 29 間食: 4 料理: 12  
一日: 50 朝食: 15 昼食: 23 夕食: 23 間食: 4 (同一食品を数えない)

「印刷する献立を選択」で2件の献立を選択して印刷しています。  
栄養素は印刷設定で印刷するものを選択できます。  
色設定で「塗りつぶしなし」を選択しています。