

分析結果

[編集中の献立分析] 食事区分: 一日 00001
プロジェクトコード: 0000000000000003 プロジェクト名: あああ

食品群別バランス

食品群別表 [00002・食品群別表 10群] 適正摂取量 [22109・10群・ふつう・男性・30~49歳]

食品群/食品名	基準値 [g]	摂取量 [g]	差 [g]	充足確率 [%]	基準値
▽01群 (4) 乳・乳製品	300.0	580.00	280.00	193.3	
生乳 ジャージー種		250.00			
普通牛乳		100.00			
加工乳 低脂肪		80.00			
ヨーグルト 全脂無糖		150.00			
▽02群 (1) 卵	50.0	53.55	3.55	107.1	
うこっけい卵 全卵 生		53.55			
▽03群 (4) 魚介・肉	140.0	110.00	-30.00	78.6	
あさり 生		60.00			
しばえび 生		8.00			
加工品 干しえび		12.00			
ぶた ひき肉 生		30.00			
▽04群 (1) 豆・豆製品	80.0	40.00	-40.00	50.0	
だいず 国産 全粒 乾		40.00			
▽05群 (21) 野菜	350.0	684.10	334.10	195.5	
あしたば 葉 ゆで		100.00			
アスパラガス 若茎 生		45.00			
きゅうり 果実 生		15.00			
ごぼう 根 生		50.00			
たけのこ 若茎 ゆで		15.00			
たまねぎ りん茎 生		45.00			
チンゲンサイ 葉 生		60.00			
とうがらし 果実 乾		0.20			
スイートコーン 未熟種子 缶		60.00			
トマト 果実 生		130.00			
ミニトマト 果実 生		60.00			
にんじん 根 皮つき 生		15.00			
にんじん 根 皮むき 生		20.00			
にんにく りん茎 生		2.00			
根深ねぎ 葉 軟白 生		25.00			
葉ねぎ こねぎ 葉 生		3.00			
パセリ 葉 生		0.90			
レタス 結球葉 生		25.00			
きくらげ 乾		1.00			
乾しいたけ 乾		2.00			
マッシュルーム 水煮缶詰		10.00			
▽06群 (0) いも類	100.0	0.00	-100.00	0.0	
▽07群 (4) 果物	200.0	230.20	30.20	115.1	
いちご 生		75.00			
きんかん 全果 生		75.20			
バナナ 生		60.00			
ぶどう 干しぶどう		20.00			
▽08群 (7) 穀物	400.0	298.80	-101.20	74.7	
小麦粉 薄力粉 1等		4.00			
マカロニ・スパゲティ類 乾		80.00			
しゅうまいの皮		7.50			
こめ 水稻 穀粒 精白米		155.00			
コーンフレーク		40.00			
でん粉 じゃがいも		6.30			
でん粉 緑豆はるさめ 乾		6.00			
▽09群 (0) 砂糖	10.0	0.00	-10.00	0.0	

分析結果

[編集中の献立分析] 食事区分: 一日 00001
プロジェクトコード: 000000000000003 プロジェクト名: あああ

食品群別バランス

食品群別表 [00002・食品群別表 10群] 適正摂取量 [22109・10群・ふつう・男性・30~49歳]

食品群/食品名	基準値 [g]	摂取量 [g]	差 [g]	充足確率 [%]	基準値
▽10群 (5) 油脂	30.0	62.00	32.00	206.7	
植物油脂類 オリーブ油		13.00			
植物油脂類 ごま油		4.00			
バター類 有塩バター		15.00			
バター類 無塩バター		15.00			
サウザンアイランドドレッシング		15.00			
合計		2058.65			