

# 献立詳細印刷・食品明細あり・カラー・A4縦

献立詳細 プログラムコード: 00000000000012 プログラム名: ヘルシーレシピ  
 献立コード: 00005 「」 記録日付: 2004/01/28(水) 喫食者数: 0.0

料理名/食品名	使用量 g	摂取量 g	5訂成分表								廃棄率 %	加熱
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	無機質 カルシウム mg	ビタミン C mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g		
<b>朝食</b>												
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	61.68	4	0	0.4	0.0		
01083 水稲 精白米	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	61.68	4	0	0.4	0.0	0.0	
厚揚げと小松菜の煮物	193.59	183.00	131.17	8.83	7.51	6.28	262	23	1.6	1.5		
04039 厚揚げ	65.00	65.00	97.50	6.96	7.35	0.59	156	Tr	0.5	0.0	0.0	
06086 こまつな 生	70.59	60.00	8.40	0.90	0.12	1.44	102	23	1.1	0.0	15.0	
17019 かつおだし	40.00	40.00	1.20	0.20	0.04	Tr	1	0	0.0	0.0	0.0	
17007 濃い口しょうゆ	10.00	10.00	7.10	0.77	0.00	1.01	3	0	0.0	1.5	0.0	
03003 上白糖	3.00	3.00	11.52	0.00	0.00	2.98	0	0	0.0	0.0	0.0	
16023 合成清酒	5.00	5.00	5.45	0.01	0.00	0.27	0	0	0.0	0.0	0.0	
味噌汁(大根とわかめ)	187.89	185.50	32.39	2.35	0.78	4.81	38	4	1.6	2.0		
06132 だいこん 根 皮付き 生	22.22	20.00	3.60	0.10	0.02	0.82	5	2	0.3	0.0	10.0	
09040 乾燥わかめ	2.00	2.00	2.34	0.27	0.03	0.83	16	1	0.7	0.3	0.0	
06228 万能ねぎ 生	1.67	1.50	0.41	0.03	0.00	0.08	2	1	0.0	0.0	10.0	
17045 淡色辛味噌	12.00	12.00	23.04	1.50	0.72	2.63	12	0	0.6	1.5	0.0	
17021 かつお・昆布だし	150.00	150.00	3.00	0.45	Tr	0.45	5	Tr	0.2	0.0		
奈良漬	20.00	20.00	31.40	0.90	0.02	8.16	4	0	0.5	0.9		
06108 奈良漬	20.00	20.00	31.40	0.90	0.02	8.16	4	0	0.5	0.9	0.0	
朝食合計・総合計	481.48	468.50	479.76	16.96	9.02	80.92	308	27	4.0	4.3		
朝食合計・一人分	481.48	468.50	479.76	16.96	9.02	80.92	308	27	4.0	4.3		
<b>昼食</b>												
チキンドリア	348.30	345.60	508.74	18.26	18.89	63.16	252	5	1.4	2.4		
01088 水稲 精白米 飯	130.00	130.00	218.40	3.25	0.39	48.23	4	0	0.4	0.0	0.0	
11224 にわとり 若鶏肉 もも 皮なし	30.00	30.00	34.80	5.64	1.17	0.00	2	1	0.0	0.1	0.0	
13040 プロセスチーズ	20.00	20.00	67.80	4.54	5.20	0.26	126	0	0.0	0.6	0.0	
06153 たまねぎ 生	31.91	30.00	11.10	0.30	0.03	2.64	6	2	0.5	0.0	6.0	
08031 マッシュルーム 生	15.79	15.00	1.65	0.44	0.05	0.32	0	0	0.3	0.0	5.0	
17012 食塩	1.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.0	1.5	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0.07	0	0	0.0	0.0	0.0	
01015 薄力粉 1等	9.00	9.00	33.12	0.72	0.15	6.83	2	0	0.2	0.0	0.0	
14017 有塩バター	10.00	10.00	74.50	0.06	8.10	0.02	2	0	0.0	0.2	0.0	
13003 普通牛乳	100.00	100.00	67.00	3.30	3.80	4.80	110	1	0.0	0.1	0.0	
セロリとラディッシュのサラダ	79.51	62.90	15.07	0.71	0.10	2.99	16	5	0.8	0.7		
06119 セロリ 生	30.77	20.00	3.00	0.20	0.02	0.64	8	1	0.3	0.0	35.0	
06153 たまねぎ 生	10.64	10.00	3.70	0.10	0.01	0.88	2	1	0.2	0.0	6.0	
06312 レタス 生	10.20	10.00	1.20	0.06	0.01	0.28	2	0	0.1	0.0	2.0	
06240 はつか大根 生	20.00	15.00	2.25	0.12	0.01	0.46	3	2	0.2	0.0	25.0	
17015 穀物酢	5.00	5.00	1.25	0.01	0.00	0.12	0	0	0.0	0.0	0.0	
17007 濃い口しょうゆ	2.00	2.00	1.42	0.15	0.00	0.20	1	0	0.0	0.3	0.0	
17027 コンソメの素	0.80	0.80	1.88	0.06	0.03	0.34	0	0	0.0	0.3	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0.07	0	0	0.0	0.0	0.0	
アスパラガスのコンソメスープ	37.15	32.90	14.67	0.57	0.13	3.08	8	3	0.6	1.7		
06214 にんじん 皮むき 生	11.11	10.00	3.70	0.06	0.01	0.90	3	0	0.2	0.0	10.0	
06153 たまねぎ 生	10.64	10.00	3.70	0.10	0.01	0.88	2	1	0.2	0.0	6.0	
06007 アスパラガス 生	12.50	10.00	2.20	0.26	0.02	0.39	2	2	0.2	0.0	20.0	
17027 コンソメの素	2.00	2.00	4.70	0.14	0.09	0.84	1	0	0.0	0.9	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0.07	0	0	0.0	0.0	0.0	
17012 食塩	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.0	0.8	0.0	
昼食合計・総合計	464.96	441.39	538.48	19.53	19.12	69.24	276	12	2.7	4.7		
昼食合計・一人分	464.96	441.39	538.48	19.53	19.12	69.24	276	12	2.7	4.7		
<b>夕食</b>												
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	0	0.4	0.0		
01083 水稲 精白米	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	0	0.4	0.0	0.0	
鮭の塩焼き	76.21	75.90	138.00	12.83	8.39	1.45	15	11	0.5	1.0		
10130 きんぎょ 養殖 生	65.00	65.00	132.60	12.74	8.32	0.20	8	1	0.0	0.1	0.0	
17012 食塩	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.0	0.9	0.0	
07155 レモン	10.31	10.00	5.40	0.09	0.07	1.25	7	10	0.5	0.0	3.0	
ソラマメとパプリカのカシューナッツ炒め	170.26	143.59	225.10	11.05	12.77	18.85	26	110	3.8	0.6		
06124 そらまめ 生	80.00	60.00	64.80	6.54	0.12	9.30	13	14	1.6	0.0	25.0	
06247 パプリカ(黄ピーマン)	33.33	30.00	9.00	0.30	0.06	2.16	2	51	0.5	0.0	10.0	
06249 パプリカ(赤ピーマン)	33.33	30.00	8.10	0.24	0.06	1.98	2	45	0.4	0.0	10.0	
05005 カシューナッツ フライ味付け	20.00	20.00	115.20	3.96	9.52	5.34	8	0	1.3	0.1	0.0	
14006 調合油	3.00	3.00	27.63	0.00	3.00	0.00	Tr	0	0.0	0.0	0.0	
17012 食塩	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.0	0.5	0.0	
17065 混合ペッパー	0.10	0.10	0.37	0.01	0.01	0.07	0	0	0.0	0.0	0.0	
すまし汁(そうめん・にんじん・三つ葉)	177.19	175.80	44.87	1.61	0.12	8.92	11	1	0.6	1.7		
06212 にんじん 皮付き 生	10.31	10.00	3.70	0.06	0.01	0.91	3	0	0.3	0.0	3.0	
06276 根みつば 生	3.08	2.00	0.40	0.04	0.00	0.08	1	0	0.1	0.0	35.0	
01043 そうめん・ひやむぎ 乾	10.00	10.00	35.60	0.95	0.11	7.27	2	0	0.3	0.4	0.0	
16023 合成清酒	1.00	1.00	1.09	0.00	0.00	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0	
17008 薄口しょうゆ	2.00	2.00	1.08	0.11	0.00	0.16	0	0	0.0	0.3	0.0	
17012 食塩	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.0	0.8	0.0	
17021 かつお・昆布だし	150.00	150.00	3.00	0.45	Tr	0.45	5	Tr	0.2	0.0		
夕食合計・総合計	498.66	470.30	674.97	30.07	21.95	87.04	55	121	5.2	3.2		
夕食合計・一人分	498.66	470.30	674.97	30.07	21.95	87.04	55	121	5.2	3.2		
<b>間食</b>												
フルーツの蜂蜜かけ	185.59	160.00	108.15	1.01	0.16	28.64	30	64	3.0	0.0		

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	炭水化物 g	無機質 mg	カルシウム mg	ビタミン C mg	食物繊維 総量 g		
07054 キウイフルーツ	100.00	85.00	45.05	0.85	0.09	11.48	28	59	2.1	0.0	15.0	
07148 りんご	70.59	60.00	32.40	0.12	0.06	8.76	2	2	0.9	0.0	15.0	
07156 レモン果汁	5.00	5.00	1.30	0.02	0.01	0.43	0	3	Tr	0.0	0.0	
03022 はちみつ	10.00	10.00	29.40	0.02	0.00	7.97	0	0	0.0	0.0	0.0	
間食合計・総合計	185.59	160.00	108.15	1.01	0.16	28.64	30	64	3.0	0.0		
間食合計・一人分	185.59	160.00	108.15	1.01	0.16	28.64	30	64	3.0	0.0		
合計・総合計	1630.69	1540.20	1801.36	67.57	50.25	265.83	669	224	15.0	12.3		
合計・一人分	1630.69	1540.20	1801.36	67.57	50.25	265.83	669	224	15.0	12.3		
栄養所要量との差			+1.36	+12.57	+0.25		0	+124	-3.0	+2.3		
栄養充足率 (%)			100.1	122.9	100.5		100.0	224.1	83.4	122.7		

食品・料理数

一日:59 朝食:13 昼食:24 夕食:18 間食:4 料理:12  
 一日:45 朝食:13 昼食:18 夕食:16 間食:4 (同一食品を数えない)