

献立表印刷・食品明細なし・モノクロ・A4横

献立表 プロジェクトコード: 00000000000012 プロジェクト名: ヘルシーレシピ
 献立コード: 00001 「ヘルシーレシピ」記録日付: 2004/03/11(木) 喫食者数: 0.0

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]
ご飯	75.00	山菜そば	538.40	ご飯	75.00	大学いも	158.00
納豆の豚肉巻き	74.00	にんじん・京菜・ひじきのサラダ	75.50	タラのあっさり煮	143.60		
シラス入り小松菜のお浸し	81.00			もやしときゅうりの和え物	99.50		
味噌汁(大根・にんじん・ごぼう)	217.00			きくらげと春雨のスープ	176.80		
朝食合計・総合計	446.99	昼食合計・総合計	613.90	夕食合計・総合計	494.90	間食合計・総合計	158.00
朝食合計・一人分	446.99	昼食合計・一人分	613.90	夕食合計・一人分	494.90	間食合計・一人分	158.00

献立コード: 00002 「ヘルシーレシピ」記録日付: 2004/03/11(木) 喫食者数: 0.0

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]
山菜の炊き込みご飯	122.10	ミートソーススパゲティ	303.01	ご飯	75.00	牛乳かん イチゴ添え	125.00
がんとしる菜の煮物	242.00	キャベツたっぷりのスープ	112.71	かつおのたたき	86.21		
すまし汁(麩とほうれんそう)	163.80	チキンサラダ	93.00	ひじきと切干大根の煮物	98.00		
				すまし汁(麩とみつば)	157.80		
朝食合計・総合計	527.90	昼食合計・総合計	508.72	夕食合計・総合計	417.01	間食合計・総合計	125.00
朝食合計・一人分	527.90	昼食合計・一人分	508.72	夕食合計・一人分	417.01	間食合計・一人分	125.00

献立コード: 00003 「ヘルシーレシピ」記録日付: 2004/03/11(木) 喫食者数: 0.0

朝食		昼食		夕食		間食	
料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]	料理名/食品名	摂取量[g]
コーンフレーク	345.00	ご飯	80.00	ご飯	75.00		
アスパラガスとトマトの温サラダ	140.10	京菜とにんじんの納豆和え	80.99	キスのチーズ焼き	188.10		
ミルクココア	120.00	切干し大根の煮物	101.00	ブロッコリーのポタージュ	152.90		
		味噌汁(小松菜と麩)	183.00				
朝食合計・総合計	605.10	昼食合計・総合計	444.99	夕食合計・総合計	416.00	間食合計・総合計	0.00
朝食合計・一人分	605.10	昼食合計・一人分	444.99	夕食合計・一人分	416.00	間食合計・一人分	0.00