

献立詳細印刷・食品明細あり・カラー・A3縦

献立詳細 プリントアウト: 00000000000002 プリント外名: 妊婦献立
献立コード: 00000 「2003/05/01(木)」記録日付: 2003/11/11(火) 喫食者数: 30.0

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	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		ビタミンA レチノール当量 μg	ビタミン				葉酸 μg	パントチン酸 mg	C mg						
							カルシウム mg	鉄 mg		B1 mg	B2 mg	B6 mg	B12 μg									
朝食																						
バタートースト	2850.00	2850.00	8246	252.0	240.3	1261.2	806	16.4	780	1.91	1.13	0.81	0.2	864	12.78	0	62.1	38.0				
食パン 市販品	2700.00	2700.00	7128	251.1	118.8	1260.9	783	16.2	0	1.89	1.08	0.81	Tr	864	12.69	0	62.1	35.1	0.0			
有塩バター	150.00	150.00	1118	0.9	121.5	0.3	23	0.2	780	0.02	0.05	Tr	0.2	Tr	0.09	0	0.0	2.9	0.0			
蒸し鶏サラダ	3902.08	3039.09	1566	198.4	10.5	181.5	636	10.9	9100	1.59	1.84	6.39	0.7	1370	29.79	558	53.1	3.5				
にわとり 若鶏肉 ささ身	750.00	712.50	748	163.9	5.7	0.0	21	1.4	36	0.64	0.78	4.27	0.7	71	21.95	14	0.0	0.7	5.0			
ブロッコリー 花序 生	1200.00	600.00	198	25.8	3.0	31.2	228	6.0	663	0.46	0.67	0.91	0.0	832	4.30	346	26.4	0.6	50.0			
だいこん 根 皮むき 生	1058.82	900.00	162	3.6	0.9	36.9	207	1.8	0	0.18	0.09	0.45	0.0	297	0.99	99	11.7	0.0	15.0			
にんじん 根 皮むき 生	666.67	600.00	222	3.6	0.6	54.0	162	1.2	8400	0.24	0.24	0.66	0.0	138	2.22	24	15.0	0.6	10.0			
しょうゆ こいくちしょ	10.80	10.80	8	0.8	0.0	1.1	3	0.2	0	0.01	0.02	0.02	0.0	4	0.05	0	0.0	1.6	0.0			
レモン 果汁 生	150.00	150.00	39	0.6	0.3	12.9	11	0.2	2	0.06	0.03	0.08	0.0	29	0.27	75	Tr	0.0	0.0			
車糖 上白糖	45.00	45.00	173	0.0	0.0	44.6	0	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
こしょう 混合 粉	0.54	0.54	2	0.1	0.0	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
ぶどう酒 白	20.25	20.25	15	0.0	Tr	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.01	0	0.0	0.0	0.0			
にんじんのポタージュ	2855.94	2675.94	4325	33.8	327.5	303.9	779	5.7	16994	0.61	0.80	1.58	1.1	278	5.41	50	42.4	6.8				
にんじん 根 皮むき 生	1350.00	1215.00	450	7.3	1.2	109.4	328	2.4	14459	0.27	0.27	0.75	0.0	184	2.88	23	30.4	1.2	10.0			
たまねぎ りん茎 生	750.00	705.00	261	7.0	0.7	62.0	148	1.4	0	0.12	0.04	0.63	0.0	74	0.86	27	11.3	0.0	6.0			
有塩バター	150.00	150.00	1118	0.9	121.5	0.3	23	0.2	780	0.02	0.05	Tr	0.2	Tr	0.09	0	0.0	2.9	0.0			
こめ 水稲 穀粒 精白米	150.00	150.00	534	9.2	1.4	115.7	8	1.2	0	0.12	0.03	0.18	0.0	18	0.99	0	0.8	0.0	0.0			
固形コンソメ	5.40	5.40	13	0.4	0.2	2.3	1	0.0	0	0.00	0.00	0.02	0.0	1	0.02	0	0.0	2.3	0.0			
こしょう 混合 粉	0.54	0.54	2	0.1	0.0	0.4	2	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
クリーム 乳脂肪	450.00	450.00	1949	9.0	202.5	14.0	270	0.5	1755	0.09	0.41	Tr	0.9	Tr	0.59	Tr	0.0	0.5	0.0			
デザート	1200.00	1200.00	2820	30.0	2.4	748.8	468	12.0	2520	0.84	0.84	4.08	0.0	36	3.84	0	86.4	0.0				
ブルーン 乾	1200.00	1200.00	2820	30.0	2.4	748.8	468	12.0	2520	0.84	0.84	4.08	0.0	36	3.84	0	86.4	0.0	0.0			
朝食合計・総合計	10808.02	9765.03	16957	514.2	580.8	2495.4	2689	45.0	29394	4.94	4.60	12.86	1.9	2548	51.83	608	244.0	48.3				
朝食合計・一人分	360.27	325.50	565	17.1	19.4	83.2	90	1.5	980	0.16	0.15	0.43	0.1	85	1.73	20	8.1	1.6				
昼食																						
ささげご飯	2400.00	2400.00	8484	199.8	24.9	1784.1	330	33.6	6	2.82	0.66	2.90	0.0	711	15.85	Tr	65.7	0.0				
こめ 水稲 穀粒 精白米	2100.00	2100.00	7476	128.1	18.9	1619.1	105	16.8	0	1.68	0.42	2.52	0.0	252	13.86	0	10.5	0.0	0.0			
ささげ 全粒 乾	300.00	300.00	1008	71.7	6.0	165.0	225	16.8	6	1.14	0.24	0.38	0.0	459	1.99	Tr	55.2	0.0	0.0			
小松菜とあさりの卵とし	3429.22	2963.07	2810	161.5	213.6	49.7	3658	122.4	10636	2.13	6.11	2.86	103.4	2359	18.00	702	34.2	5.7				
鶏卵 全卵 生	990.00	841.50	1271	103.5	86.7	2.5	429	15.1	1262	0.50	3.62	0.67	7.6	362	12.20	0	0.0	3.4	15.0			
こまつな 葉 生	2117.65	1800.00	252	27.0	3.6	43.2	3060	50.4	9360	1.62	2.34	2.16	0.0	1980	5.76	702	34.2	0.0	15.0			
あさり 缶詰 水煮	150.00	150.00	171	30.5	3.3	2.9	165	56.7	14	Tr	0.14	0.02	95.7	15	0.00	0	0.0	1.5	0.0			
調合油	120.00	120.00	1105	0.0	120.0	0.0	Tr	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
かつお・昆布だし	40.50	40.50	1	0.1	Tr	0.1	1	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0.02	Tr	0.0	0.0	0.0			
こしょう 混合 粉	0.27	0.27	1	0.0	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
合成清酒	5.40	5.40	6	0.0	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
しょうゆ こいくちしょ	5.40	5.40	4	0.4	0.0	0.5	2	0.1	0	0.00	0.01	0.01	0.0	2	0.03	0	0.0	0.8	0.0			
ひじきと野菜のビーナツ	1181.25	1049.85	1754	65.3	77.5	277.7	2361	87.7	6676	2.02	2.20	1.06	0.1	469	7.08	131	92.5	8.5				
ほしひじき	150.00	150.00	209	15.9	2.0	84.3	2100	82.5	825	0.54	1.65	0.02	Tr	126	0.74	0	65.0	5.4	0.0			
にんじん 根 皮むき 生	450.00	405.00	150	2.4	0.4	36.4	109	0.8	5670	0.16	0.16	0.45	0.0	93	1.50	16	10.1	0.4	10.0			
えんどう さやえんどう	210.00	191.10	69	5.9	0.4	14.3	67	1.7	180	0.29	0.21	0.15	0.0	140	1.07	115	5.7	0.0	9.0			
らっかせい 乾	225.00	157.50	885	40.0	74.8	29.6	79	2.5	2	1.02	0.16	0.43	0.0	105	3.71	0	11.7	0.0	30.0			
しょうゆ うすくちしょ	16.88	16.88	9	1.0	0.0	1.3	4	0.2	0	0.01	0.02	0.02	0.0	5	0.06	0	0.0	2.7	0.0			
車糖 上白糖	112.50	112.50	432	0.0	0.0	111.6	1	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
かつお・昆布だし	16.88	16.88	0	0.1	Tr	0.1	1	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0.01	Tr	0.0	0.0	0.0			
味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	1787.40	1670.40	964	24.9	4.8	212.4	255	6.2	5346	0.74	0.84	2.53	1.2	434	5.99	382	36.7	4.4				
西洋かぼちゃ 果実 生	900.00	810.00	737	15.4	2.4	166.9	122	4.0	5346	0.57	0.73	1.78	0.0	340	5.02	348	28.3	0.0	10.0			
たまねぎ りん茎 生	450.00	423.00	157	4.2	0.4	37.2	89	0.8	0	0.13	0.04	0.68	0.0	68	0.80	34	6.8	0.0	6.0			
みそ 淡色辛みそ	32.40	32.40	62	4.1	1.9	7.1	32	1.3	0	0.01	0.03	0.04	0.0	22	Tr	0	1.6	4.0	0.0			
かつお・昆布だし	405.00	405.00	8	1.2	Tr	1.2	12	Tr	0	0.04	0.04	0.04	1.2	4	0.16	Tr	0.4	0.0	0.0			
昼食合計・総合計	8797.87	8083.32	14012	451.5	320.8	2323.9	6603	249.9	22664	7.71	9.81	9.36	104.7	3973	46.92	1215	229.1	18.6				
昼食合計・一人分	293.26	269.44	467	15.0	10.7	77.5	220	8.3	755	0.26	0.33	0.31	3.5	132	1.56	41	7.6	0.6				
夕食																						
いわし煮	4122.80	2884.50	3206	248.9	168.6	145.0	1174	26.3	2340	0.68	4.91	6.08	114.1	801	15.61	186	17.4	7.5				
いわし まいわし 生	2400.00	1200.00	2604	237.6	166.8	8.4	840	21.6	480	0.36	4.32	5.28	114.0	132	14.04	Tr	0.0	3.6	50.0			
葉ねぎ 葉 生	638.30	600.00	186	9.0	1.8	42.0	324	4.2	1860	0.30	0.54	0.72	0.0	660	1.44	186	17.4	0.0	6.0			
穀物酢	27.00	27.00	7	0.0	0.0	0.6	1	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
清酒 上撰	40.50	40.50	44	0.2	Tr	2.0	1	Tr	0	Tr	0.00	0.03	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			
しょうゆ こいくちしょ	27.00	27.00	19	2.1	0.0	2.7	8	0.5	0	0.01	0.05	0.05	0.0	9	0.13	0	0.0	3.9	0.0			
車糖 上白糖	90.00	90.00	346	0.0	0.0	89.3	1	Tr	0	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0			