

献立詳細印刷・食品明細なし・カラー・A4縦

献立詳細 プログラムコード: 00000000000012 プロシエ名: ヘルシーレシピ
 献立コード: 00010「」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	五訂成分表							
			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
朝食										
フレンチトースト	204.82	199.00	418.15	13.74	17.53	50.57	114	1	1.8	1.4
アスパラガスとトマトの炒め物	107.51	92.10	95.54	3.48	7.45	5.63	35	15	2.3	0.1
カフェオレ	200.00	200.00	71.00	3.50	3.80	5.50	112	1	0.0	0.1
朝食合計・総合計	512.33	491.10	584.69	20.72	28.78	61.69	262	17	4.1	1.6
朝食合計・一人分	512.33	491.10	584.69	20.72	28.78	61.69	262	17	4.1	1.6
昼食										
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	61.68	4	0	0.4	0.0
いり豆腐	116.58	111.00	126.63	8.97	6.93	6.72	76	1	0.7	0.8
切干大根とアサリの煮物	136.93	128.00	127.14	6.59	5.13	11.85	88	3	3.4	1.0
味噌汁(揚げ・もやし・青ねぎ)	183.79	182.99	40.53	2.82	1.74	3.70	30	3	0.9	1.6
昼食合計・総合計	517.30	501.99	579.11	23.26	14.52	83.95	198	7	5.4	3.4
昼食合計・一人分	517.30	501.99	579.11	23.26	14.52	83.95	198	7	5.4	3.4
夕食										
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	0	0.4	0.0
鶏肉と野菜の中華炒め	233.67	221.20	177.87	13.92	9.10	12.68	44	26	4.2	1.3
大根ときくらげの和え物	82.59	72.00	51.74	1.16	3.71	4.10	54	7	1.7	0.4
小松菜とにんじんの中華スープ	199.72	191.80	37.05	2.41	2.39	1.71	40	9	0.9	1.3
夕食合計・総合計	590.98	560.00	533.66	22.07	15.88	76.31	141	41	7.2	3.0
夕食合計・一人分	590.98	560.00	533.66	22.07	15.88	76.31	141	41	7.2	3.0
間食										
フルーツポンチ	167.27	150.00	107.91	0.64	0.12	26.63	8	20	1.1	0.0
間食合計・総合計	167.27	150.00	107.91	0.64	0.12	26.63	8	20	1.1	0.0
間食合計・一人分	167.27	150.00	107.91	0.64	0.12	26.63	8	20	1.1	0.0
合計・総合計	1787.88	1703.09	1805.36	66.68	59.29	248.59	609	85	18.0	8.0
合計・一人分	1787.88	1703.09	1805.36	66.68	59.29	248.59	609	85	18.0	8.0
栄養所要量との差			+5.36	+11.68	+9.29		0	-15	-0.0	-2.0
栄養充足率 (%)			100.3	121.2	118.6		100.0	85.1	99.8	80.4

食品・料理数
 一日:75 朝食:12 昼食:25 夕食:29 間食:9 料理:12
 一日:53 朝食:10 昼食:22 夕食:22 間食:9 (同一食品を数えない)

献立コード: 00011「」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	五訂成分表							
			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
朝食										
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	61.68	4	0	0.4	0.0
じゃこ・ひじき・にんじんの玉子焼き	86.47	78.30	95.23	7.24	6.34	1.78	68	0	0.8	0.6
ピーナッツバター和え(ほうれん草・キャ)	115.85	104.99	106.25	5.89	5.33	9.59	97	28	2.6	0.9
味噌汁(わかめともやし)	177.64	177.00	30.59	2.45	0.77	4.33	36	3	1.4	2.0
朝食合計・総合計	459.96	440.29	516.87	20.47	13.17	77.38	205	31	5.2	3.4
朝食合計・一人分	459.96	440.29	516.87	20.47	13.17	77.38	205	31	5.2	3.4
昼食										
豆ご飯	96.30	96.30	285.60	5.95	0.76	60.88	9	4	1.9	1.3
若竹汁	175.60	175.60	12.96	1.59	0.07	2.61	24	2	1.3	1.6
アスパラガスの牛肉巻き	134.25	123.00	168.53	12.36	9.20	5.28	12	7	0.8	0.8
紅白なます	81.53	71.60	26.22	0.27	0.06	6.12	15	6	0.9	0.6
さつまいもとりんごの重ね煮	126.73	113.00	140.04	0.83	1.79	31.13	26	22	2.0	0.0
昼食合計・総合計	614.41	579.50	633.35	21.01	11.87	106.02	86	41	6.9	4.3
昼食合計・一人分	614.41	579.50	633.35	21.01	11.87	106.02	86	41	6.9	4.3
夕食										
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	0	0.4	0.0
牛肉のトマトケチャップ煮	173.99	169.50	273.81	10.89	17.83	15.35	24	8	1.9	2.9
セロリと赤インゲンのサラダ	129.90	115.00	102.45	2.43	6.57	8.81	31	10	3.6	0.5
夕食合計・総合計	378.89	359.50	643.26	17.89	25.07	81.98	58	18	5.9	3.4
夕食合計・一人分	378.89	359.50	643.26	17.89	25.07	81.98	58	18	5.9	3.4
合計・総合計	1453.26	1379.29	1793.48	59.36	50.11	265.38	349	90	18.0	11.1
合計・一人分	1453.26	1379.29	1793.48	59.36	50.11	265.38	349	90	18.0	11.1
栄養所要量との差			-6.52	+4.36	+0.11		-251	-10	+0.0	+1.1
栄養充足率 (%)			99.6	107.9	100.2		58.2	89.5	100.2	111.2

食品・料理数
 一日:59 朝食:18 昼食:24 夕食:17 間食:0 料理:12
 一日:47 朝食:18 昼食:21 夕食:17 間食:0 (同一食品を数えない)