

# 献立詳細印刷・食品明細あり・モノクロ・A4横

献立詳細 プロジェクトコード: 00000000000012 プロジェクト名: ヘルシーレシビ  
 献立コード: 00001 「ヘルシーレシビ」記録日付: 2004/03/11(木) 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															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			食物繊維 総量 g	食塩相当量 g				
							カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	銅 mg	葉酸 μg	パント酸 mg	C mg						
朝食																			
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	71	0.6	0.17	9	0.50	0	0	0.4	0.0			
01083 こめ 水稲 穀粒 精白米	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	71	0.6	0.17	9	0.50	0	0	0.4	0.0			0.0
納豆の豚肉巻き	74.00	74.00	132.03	13.73	7.15	2.42	25	140	1.0	0.13	24	1.10	2	35	1.3	0.3			
11156 ふた 中型種肉 もも 赤肉 生	50.00	50.00	71.50	10.95	2.65	0.10	2	105	0.5	0.04	1	0.51	1	35	0.0	0.1			0.0
04046 系引き納豆	15.00	15.00	30.00	2.48	1.50	1.81	14	29	0.5	0.09	18	0.54	Tr	Tr	1.0	0.0			0.0
06095 しそ 葉 生	4.00	4.00	1.48	0.16	0.00	0.30	9	3	0.1	0.01	4	0.04	1	0	0.3	0.0			0.0
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	2.00	2.00	1.42	0.15	0.00	0.20	1	3	0.0	0.00	1	0.01	0	0	0.0	0.3			0.0
14006 植物油脂類 調合油	3.00	3.00	27.63	0.00	3.00	0.00	Tr	Tr	0.0	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0			0.0
シラス入り小松菜のお浸し	93.35	81.00	17.64	2.44	0.22	2.00	130	60	2.0	0.04	79	0.26	27	12	1.3	0.6			
06086 こまつな 葉 生	82.35	70.00	9.80	1.05	0.14	1.68	119	31	2.0	0.04	77	0.22	27	0	1.3	0.0			15.0
10055 いわし しらす干し 微乾燥品	5.00	5.00	5.65	1.16	0.08	0.01	11	24	0.0	0.00	1	0.02	Tr	12	0.0	0.2			0.0
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	3.00	3.00	2.13	0.23	0.00	0.30	1	5	0.1	0.00	1	0.01	0	0	0.0	0.4			0.0
17021 かつお・昆布だし	3.00	3.00	0.06	0.01	Tr	0.01	0	0	Tr	Tr	0	0.00	Tr	0	0.0	0.0			0.0
味噌汁(大根・にんじん・ごぼう)	227.19	217.00	44.94	2.35	0.77	7.60	33	56	0.6	0.08	30	0.19	4	0	2.0	1.7			
06134 だいこん 根 皮むき 生	23.53	20.00	3.60	0.08	0.02	0.82	5	3	0.0	0.00	7	0.02	2	0	0.3	0.0			15.0
06214 にんじん 根 皮むき 生	22.22	20.00	7.40	0.12	0.02	1.80	5	5	0.0	0.01	5	0.07	1	0	0.5	0.0			10.0
06084 ごぼう 根 生	11.11	10.00	6.50	0.18	0.01	1.54	5	6	0.1	0.02	7	0.02	0	0	0.6	0.0			10.0
06226 根深ねぎ 葉 軟白 生	8.33	5.00	1.40	0.02	0.00	0.36	2	1	0.0	0.00	3	0.01	1	0	0.1	0.0			40.0
17021 かつお・昆布だし	150.00	150.00	3.00	0.45	Tr	0.45	5	20	Tr	Tr	2	0.06	Tr	0	0.2	0.0			0.0
17045 米みそ 淡色辛みそ	12.00	12.00	23.04	1.50	0.72	2.63	12	20	0.5	0.05	8	Tr	0	0	0.6	1.5			0.0
朝食合計・総合計	469.54	446.99	461.61	23.11	8.82	69.84	192	326	4.3	0.43	142	2.04	33	47	5.0	2.6			
朝食合計・一人分	469.54	446.99	461.61	23.11	8.82	69.84	192	326	4.3	0.43	142	2.04	33	47	5.0	2.6			
昼食																			
山菜そば	538.72	538.40	342.49	14.35	2.19	65.11	49	250	2.3	0.28	55	1.07	3	2	6.4	3.9			
01128 そば ゆで	200.00	200.00	264.00	9.60	2.00	52.00	18	160	1.6	0.20	16	0.66	0	0	4.0	0.0			0.0
06123 干しぜんまい 干し若芽 ゆで	15.00	15.00	4.35	0.26	0.01	1.02	3	2	0.1	0.02	0	0.00	0	0	0.8	0.0			0.0
06325 生わらび ゆで	20.00	20.00	3.00	0.30	0.02	0.60	6	5	0.1	0.01	7	0.00	0	0	0.6	0.0			0.0
06150 たけのこ 若茎 ゆで	20.00	20.00	6.00	0.70	0.04	1.10	3	12	0.1	0.03	13	0.13	2	0	0.7	0.0			0.0
08021 なめこ ゆで	8.00	8.00	1.12	0.13	0.01	0.41	0	4	0.0	0.01	5	0.10	0	0	0.2	0.0			0.0
17012 食塩	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.8			0.0
03003 単糖 上白糖	1.60	1.60	6.14	0.00	0.00	1.59	0	Tr	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0			0.0
17021 かつお・昆布だし	25.00	25.00	0.50	0.07	Tr	0.07	1	3	Tr	Tr	0	0.01	Tr	0	0.0	0.0			0.0
06227 葉ねぎ 葉 生	5.32	5.00	1.55	0.08	0.02	0.35	3	2	0.0	0.00	6	0.01	2	0	0.1	0.0			6.0
10379 蒸しかまぼこ	10.00	10.00	9.50	1.20	0.09	0.97	3	6	0.0	0.00	1	0.00	0	2	0.0	0.3			0.0
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	18.00	18.00	12.78	1.39	0.00	1.82	5	29	0.3	0.00	6	0.09	0	0	0.0	2.6			0.0
16023 合成清酒	5.00	5.00	5.45	0.01	0.00	0.27	0	0	0.0	Tr	0	0.00	0	0	0.0	0.0			0.0
16025 みりん 本みりん	10.00	10.00	24.10	0.03	Tr	4.32	0	1	0.0	0.01	0	0.00	0	0	0.0	0.0			0.0
17021 かつお・昆布だし	200.00	200.00	4.00	0.60	Tr	0.60	6	26	Tr	Tr	2	0.08	Tr	0	0.2	0.0			0.0
にんじん・京菜・ひじきのサラダ	81.81	75.50	152.96	2.62	13.22	7.67	93	71	1.8	0.16	42	0.30	13	11	2.9	0.8			
06214 にんじん 根 皮むき 生	27.78	25.00	9.25	0.15	0.03	2.25	7	6	0.1	0.01	6	0.09	1	0	0.6	0.0			10.0
06072 きょうな 葉 生	23.53	20.00	4.60	0.44	0.02	0.96	42	13	0.4	0.01	28	0.10	11	0	0.6	0.0			15.0
05001 アーモンド 乾	9.00	9.00	53.82	1.67	4.88	1.77	21	45	0.4	0.12	6	0.06	0	0	0.9	0.0			0.0
09031 ほしひじき	1.50	1.50	2.09	0.16	0.02	0.84	21	2	0.8	0.00	1	0.01	0	0	0.6	0.1			0.0
17041 サウザンアイランドドレッシング	20.00	20.00	83.20	0.20	8.28	1.84	3	6	0.1	0.01	1	0.04	1	11	0.1	0.7			0.0
昼食合計・総合計	620.53	613.90	495.45	16.98	15.41	72.78	142	322	4.1	0.44	97	1.38	16	13	9.3	4.7			
昼食合計・一人分	620.53	613.90	495.45	16.98	15.41	72.78	142	322	4.1	0.44	97	1.38	16	13	9.3	4.7			
夕食																			
ご飯	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	71	0.6	0.17	9	0.50	0	0	0.4	0.0			
01083 こめ 水稲 穀粒 精白米	75.00	75.00	267.00	4.57	0.68	57.82	4	71	0.6	0.17	9	0.50	0	0	0.4	0.0			0.0

献立詳細 プロジェクトコード: 00000000000012 プロジェクト名: ヘルシーレシビ  
 献立コード: 00001 「ヘルシーレシビ」記録日付: 2004/03/11(木) 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																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			食物繊維 総量 g	食塩相当量 g					
							カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	銅 mg	葉酸 μg	パント酸 mg	C mg							
タラのあっさり煮	169.13	143.60	75.88	12.12	0.32	6.48	65	176	0.9	0.07	52	0.73	11	35	2.4	1.1				
10205 たら だたら 生	60.00	60.00	46.20	10.56	0.12	0.06	19	138	0.1	0.02	3	0.26	Tr	35	0.0	0.2	0.0			
06103 しょうが 根茎 生	6.25	5.00	1.50	0.05	0.01	0.33	1	1	0.0	0.00	0	0.01	0	0	0.1	0.0	20.0			
06226 根深ねぎ 葉 軟白 生	50.00	30.00	8.40	0.15	0.03	2.16	9	8	0.1	0.01	17	0.04	3	1	0.7	0.0	40.0			
06086 こまつな 葉 生	23.53	20.00	2.80	0.30	0.04	0.48	34	9	0.6	0.01	22	0.06	8	0	0.4	0.0	15.0			
08013 乾しいたけ 乾	3.75	3.00	5.46	0.58	0.11	1.90	0	9	0.1	0.01	7	0.24	0	0	1.2	0.0	20.0			
16023 合成清酒	4.00	4.00	4.36	0.00	0.00	0.21	0	0	0.0	Tr	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
17022 しいたけだし	15.00	15.00	0.60	0.01	0.00	0.14	0	1	0.0	0.00	0	0.09	0	0	0.0	0.0	0.0			
17007 しょうゆ こいくちしょうゆ	6.00	6.00	4.26	0.46	0.00	0.61	2	10	0.1	0.00	2	0.03	0	0	0.0	0.9	0.0			
03003 単糖 上白糖	0.60	0.60	2.30	0.00	0.00	0.60	0	Tr	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
もやしときゅうりの和え物	101.66	99.50	45.11	1.59	2.08	5.45	14	33	0.3	0.07	30	0.24	8	0	1.0	1.2				
06291 りょくとうもやし 生	51.55	50.00	7.00	0.85	0.05	1.30	5	13	0.2	0.04	21	0.12	4	0	0.7	0.0	3.0			
06065 きゅうり 果実 生	30.61	30.00	4.20	0.30	0.03	0.90	8	11	0.1	0.03	7	0.10	4	0	0.3	0.0	2.0			
17015 穀物酢	7.50	7.50	1.88	0.01	0.00	0.18	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
17008 しょうゆ うすくちしょうゆ	7.50	7.50	4.05	0.43	0.00	0.58	2	10	0.1	0.00	2	0.03	0	0	0.0	1.2	0.0			
03003 単糖 上白糖	2.50	2.50	9.60	0.00	0.00	2.48	0	Tr	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
17006 ラー油	2.00	2.00	18.38	0.00	2.00	Tr	Tr	Tr	0.0	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
きくらげと春雨のスープ	178.47	176.80	41.90	2.18	0.88	5.99	27	47	1.3	0.04	20	1.22	3	Tr	1.1	1.3				
02039 でん粉 緑豆はるさめ 乾	2.00	2.00	6.90	0.00	0.01	1.69	0	0	0.0	0.00	0	0.00	0	0	0.1	0.0	0.0			
08006 きくらげ 乾	1.00	1.00	1.67	0.08	0.02	0.71	3	2	0.4	0.00	1	0.01	0	0	0.6	0.0	0.0			
06214 にんじん 根 皮むき 生	11.11	10.00	3.70	0.06	0.01	0.90	3	2	0.0	0.00	2	0.04	0	0	0.2	0.0	10.0			
06228 葉ねぎ こねぎ 葉 生	5.56	5.00	1.35	0.10	0.02	0.27	5	2	0.1	0.00	6	0.01	2	0	0.1	0.0	10.0			
17024 鳥がらだし	150.00	150.00	10.50	1.65	0.30	Tr	3	32	0.8	0.01	9	1.16	0	Tr	0.0	0.2	0.0			
16023 合成清酒	3.00	3.00	3.27	0.00	0.00	0.16	0	0	0.0	Tr	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
17012 食塩	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.9	0.0			
17008 しょうゆ うすくちしょうゆ	1.50	1.50	0.81	0.09	0.00	0.12	0	2	0.0	0.00	0	0.01	0	0	0.0	0.2	0.0			
02034 でん粉 じゃがいも	2.40	2.40	7.92	0.00	0.00	1.96	0	1	0.0	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
05017 ごま 乾	1.00	1.00	5.78	0.20	0.52	0.18	12	5	0.1	0.02	1	0.01	Tr	0	0.1	0.0	0.0			
夕食合計・総合計	524.26	494.90	429.89	20.46	3.94	75.74	111	327	3.2	0.35	111	2.69	22	35	4.9	3.5				
夕食合計・一人分	524.26	494.90	429.89	20.46	3.94	75.74	111	327	3.2	0.35	111	2.69	22	35	4.9	3.5				
間食																				
大学いも	171.33	158.00	329.36	1.44	6.24	67.61	48	55	0.8	0.22	59	1.15	35	0	2.8	0.0				
02006 さつまいも 塊根 生	133.33	120.00	158.40	1.44	0.24	37.80	48	55	0.8	0.22	59	1.15	35	0	2.8	0.0	10.0			
14006 植物油脂類 調合油	6.00	6.00	55.26	0.00	6.00	0.00	Tr	Tr	0.0	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
03003 単糖 上白糖	30.00	30.00	115.20	0.00	0.00	29.76	0	Tr	Tr	0.00	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
17015 穀物酢	2.00	2.00	0.50	0.00	0.00	0.05	0	0	Tr	Tr	0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0			
間食合計・総合計	171.33	158.00	329.36	1.44	6.24	67.61	48	55	0.8	0.22	59	1.15	35	0	2.8	0.0				
間食合計・一人分	171.33	158.00	329.36	1.44	6.24	67.61	48	55	0.8	0.22	59	1.15	35	0	2.8	0.0				
合計・総合計	1785.66	1713.80	1716.30	61.99	34.42	285.97	493	1029	12.4	1.43	409	7.26	105	95	21.9	10.9				
合計・一人分	1785.66	1713.80	1716.30	61.99	34.42	285.97	493	1029	12.4	1.43	409	7.26	105	95	21.9	10.9				
栄養所要量との差			-83.70	+6.99	-5.58		-107	0	0.0	-0.17	0	+2.26	+5		+3.9	+0.9				
栄養充足率 (%)			95.4	112.7	86.0		82.1	100.0	100.0	89.4	100.0	145.3	105.3		121.8	108.8				

食品・料理数  
 一日:65 朝食:16 昼食:19 夕食:26 間食:4 料理:11  
 一日:45 朝食:14 昼食:18 夕食:23 間食:4 (同一食品を数えない)

献立メモ  
 おいしく食べられるように工夫しましょう。