

献立詳細印刷・食品明細なし・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: ヘルシーレシピ
 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

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				ビタミン			コレステロール mg	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	パントテン酸 mg	C mg				
朝食																	
コーンフレーク	386.53	345.00	382.70	10.39	5.41	76.80	210	225	1.2	0.21	104	1.37	58	18	3.5	1.0	
アスパラガスとトマトの温サラダ	172.57	140.10	94.02	2.92	4.66	11.76	18	72	0.8	0.11	130	0.52	28	11	2.5	0.1	
ミルクココア	120.00	120.00	149.40	4.78	5.16	20.88	146	141	0.6	0.20	7	0.73	1	12	1.1	0.2	
朝食合計・総合計	679.10	605.10	626.12	18.10	15.23	109.45	374	439	2.6	0.51	241	2.62	86	41	7.1	1.3	
朝食合計・一人分	679.10	605.10	626.12	18.10	15.23	109.45	374	439	2.6	0.51	241	2.62	86	41	7.1	1.3	
昼食																	
ご飯	80.00	80.00	284.80	4.88	0.72	61.68	4	75	0.6	0.18	10	0.53	0	0	0.4	0.0	
京菜とにんじんの納豆和え	86.75	80.99	74.64	5.94	3.04	6.75	95	85	1.7	0.21	83	1.31	17	Tr	3.3	0.5	
切干し大根の煮物	101.31	101.00	120.40	2.76	4.46	17.37	100	69	1.8	0.04	22	0.34	1	0	3.4	1.8	
味噌汁(小松菜と麩)	186.53	183.00	32.63	2.51	0.79	4.13	51	51	1.1	0.06	32	0.13	8	0	1.0	1.6	
昼食合計・総合計	454.59	444.99	512.47	16.08	9.02	89.92	250	281	5.3	0.48	147	2.30	26	Tr	8.1	3.9	
昼食合計・一人分	454.59	444.99	512.47	16.08	9.02	89.92	250	281	5.3	0.48	147	2.30	26	Tr	8.1	3.9	
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	
キスのチーズ焼き	260.42	188.10	230.13	19.72	13.20	7.60	241	379	0.5	0.07	75	0.52	57	96	1.6	1.2	
ブロッコリーのポタージュ	222.90	152.90	81.77	5.80	3.48	8.39	116	138	0.7	0.07	151	1.23	85	10	3.1	1.8	
夕食合計・総合計	558.32	416.00	578.90	30.09	17.36	73.81	360	588	1.8	0.30	235	2.24	142	106	5.1	3.0	
夕食合計・一人分	558.32	416.00	578.90	30.09	17.36	73.81	360	588	1.8	0.30	235	2.24	142	106	5.1	3.0	
合計・総合計	1692.01	1466.09	1717.49	64.27	41.61	273.18	984	1308	9.7	1.30	622	7.16	254	146	20.3	8.2	
合計・一人分	1692.01	1466.09	1717.49	64.27	41.61	273.18	984	1308	9.7	1.30	622	7.16	254	146	20.3	8.2	
栄養所要量との差			-82.51	+9.27	0.00		0	0	-2.3	-0.30	0	+2.16	+154		+2.3	-1.8	
栄養充足率 (%)			95.4	116.9	100.0		100.0	100.0	80.6	81.2	100.0	143.2	254.2		112.8	81.8	

食品・料理数
 一日:44 朝食:12 昼食:18 夕食:14 間食:0 料理:10
 一日:36 朝食:12 昼食:15 夕食:13 間食:0 (同一食品を数えない)

献立メモ
 おいしく食べれるように工夫しましょう。