

らく献立EX 2015

出力帳票見本



株式会社 夢工房

らくらく献立2015

出力帳票見本

1	献立表(献立明細表)
2	週間献立表(レーダーチャート付)
3	週間献立表(献立画像付)
4	調理表
5	栄養日報
6	栄養月報
7	糖尿病単位表
8	腎臓病単位表
9	料理カード
10	料理一覧
11	食品一覧

献立表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

	食材名	1人分 可食量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加糖 mg	リ mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
朝食 基本食	ご飯	70.00	249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	米・精白米		249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	煮物(里芋、にんじん)																		
	里芋	68.97	40	1.0	0.1	9.0	7	38	0.3	13	0	0.4	0.0	0.05	0.01	4	1.6	0.0	
	にんじん	3.00	1	0.0	0.0	0.3	1	1	0.0	0	23	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	グリーンピース	1.00	1	0.1	0.0	0.2	0	1	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	みかん缶詰(果肉)	0.80	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みりん(本みりん)	0.40	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖・上白糖	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
			46	1.1	0.1	10.2	8	40	0.3	13	23	0.4	0.0	0.05	0.01	4	1.8	0.0	
牛乳	牛乳(普通牛乳)	200.00	134	6.6	7.6	9.6	220	186	0.0	20	76	0.2	0.6	0.08	0.30	2	0.0	0.2	
			134	6.6	7.6	9.6	220	186	0.0	20	76	0.2	0.6	0.08	0.30	2	0.0	0.2	
小計			429	12.0	8.3	73.8	232	292	0.9	49	99	0.7	0.6	0.19	0.32	6	2.2	0.2	
昼食 基本食	ご飯	70.00	249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	米・精白米		249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	
	うなぎの蒲焼き																		
	うなぎ(かば焼)	80.00	234	18.4	16.8	2.5	120	240	0.6	12	1200	3.9	15.2	0.60	0.59	0	0.0	1.0	
	うなぎのたれ	10.00	20	0.5	0.0	4.4	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	
	さんしょう	0.10	0	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	青じそ(大葉)	1.00	0	0.0	0.0	0.1	2	1	0.0	1	9	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
	桜漬	10.00	6	0.1	0.0	1.5	3	5	0.0	2	0	0.0	0.0	0.02	0.00	5	0.4	0.4	
				260	19.0	16.8	8.6	126	246	0.6	15	1209	3.9	15.2	0.62	0.59	5	0.5	2.2
	小付け(のり佃煮)																		
	のり佃煮	10.00	8	1.4	0.1	2.1	3	6	0.4	9	2	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.4	0.6	
			8	1.4	0.1	2.1	3	6	0.4	9	2	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.4	0.6	
味噌汁(大根・ちくわ)																			
大根	20.00	4	0.1	0.0	0.8	5	4	0.0	2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0.3	0.0		
竹輪(焼き竹輪)	10.00	12	1.2	0.2	1.4	2	11	0.1	2	0	0.0	0.1	0.01	0.01	0	0.0	0.2		
ねぎ(葉ねぎ)	1.50	0	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0		
みそ(米) 淡色辛みそ	10.00	19	1.3	0.6	2.2	10	17	0.4	8	0	0.1	0.0	0.00	0.01	0	0.5	1.2		
			35	2.6	0.8	4.5	18	32	0.5	12	2	0.1	0.1	0.01	0.02	2	0.8	1.4	
小計			552	27.3	18.3	69.2	151	350	2.1	52	1213	4.1	15.3	0.70	0.65	7	2.1	4.2	
夕食 基本食	親子丼																		
	米・精白米	80.00	285	4.9	0.7	61.7	4	75	0.6	18	0	0.1	0.0	0.06	0.02	0	0.4	0.0	
	鶏もも皮つき(成鶏)	70.00	177	12.1	13.4	0.0	6	77	0.6	11	33	0.1	0.1	0.05	0.16	1	0.0	0.1	
	たまねぎ	50.00	19	0.5	0.1	4.4	11	17	0.1	5	0	0.1	0.0	0.02	0.01	4	0.8	0.0	
	だし(かつお)	60.00	2	0.3	0.1	0.0	1	10	0.0	2	0	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0.0	0.1	
	砂糖・上白糖	3.00	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	みりん(本みりん)	18.00	43	0.1	0.0	7.8	0	1	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうゆ(こいくち)	18.00	13	1.4	0.0	1.8	5	29	0.3	12	0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	2.6		

献立表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

食材名	1人分 可食量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加シム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
鶏卵(全卵・生)	50.00	76	6.2	5.2	0.2	26	90	0.9	6	75	0.5	0.9	0.03	0.22	0	0.0	0.2
みつば(切りミツバ)	5.00	1	0.1	0.0	0.2	1	3	0.0	1	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		628	25.6	19.5	79.1	54	302	2.5	55	111	0.8	1.0	0.18	0.45	5	1.3	3.0
酢の物(きゅうり・わかめ)																	
きゅうり	80.00	11	0.8	0.1	2.4	21	29	0.2	12	22	0.2	0.0	0.02	0.02	11	0.9	0.0
塩(食塩)	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
わかめ(生)	10.00	2	0.2	0.0	0.6	10	4	0.1	11	8	0.0	0.0	0.01	0.02	2	0.4	0.2
酢・穀物酢	6.00	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ(うすくち)	2.00	1	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
砂糖・上白糖	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だし(かつお)	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん(本みりん)	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		18	1.1	0.1	3.8	31	34	0.3	24	30	0.2	0.0	0.03	0.04	13	1.3	0.6
小付け(たくあん漬)																	
たくあん漬け	10.00	3	0.2	0.0	0.6	8	15	0.1	8	0	0.0	0.0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
		3	0.2	0.0	0.6	8	15	0.1	8	0	0.0	0.0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
フルーツヨーグルト(みかん・レーズン)																	
ヨーグルト(プレーン)	60.00	37	2.2	1.8	2.9	72	60	0.0	7	20	0.1	0.0	0.02	0.08	1	0.0	0.1
みかん缶詰(果肉)	30.00	19	0.2	0.0	4.6	2	2	0.1	2	10	0.2	0.0	0.02	0.01	5	0.2	0.0
レーズン	3.00	9	0.1	0.0	2.4	2	3	0.1	1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
		65	2.5	1.8	9.9	76	65	0.2	10	30	0.3	0.0	0.04	0.09	6	0.3	0.1
小計		714	29.4	21.4	93.4	169	416	3.1	97	171	1.3	1.0	0.27	0.58	25	3.3	4.0
合計		1695	68.7	48.0	236.4	552	1058	6.1	198	1483	6.1	16.9	1.16	1.55	38	7.6	8.4

週間献立表(常食)

2010年3月1日(月)	2010年3月2日(火)	2010年3月3日(水)	2010年3月4日(木)
<p>朝食 (基本食): ご飯 煮物(里芋、にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 うなぎの蒲焼き 小付け(のり佃煮)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 味噌汁(大根・ちくわ)</p>	<p>朝食 (基本食): 雑炊(鶏ひき肉) 小付け(のり佃煮)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 豚しゃが 酢の物(きゅうり)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 煮物(里芋、にんじん)</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 煮物(里芋、にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): キティーちゃん寿司 煮物(凍り豆腐、えび)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 りんごのコンポート</p>	<p>朝食 (基本食): 雑炊(鶏ひき肉) 小付け(のり佃煮)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 煮魚(さば)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 スープ煮(チキンボール)</p>
<p>エネルギー 1695</p> <p>たんぱく質 68.7</p> <p>脂質 48</p> <p>炭水化物 236.4</p> <p>加糖 552</p> <p>食物繊維 1058</p> <p>鉄 6.1</p> <p>マグネシウム 198</p> <p>レチノール当量 1483</p> <p>ビタミンE 6.1</p> <p>ビタミンD 16.9</p> <p>ビタミンB1 1.16</p> <p>ビタミンB2 1.55</p> <p>ビタミンC 38</p> <p>食物繊維 7.6</p> <p>食塩 8.4</p>	<p>エネルギー 1573</p> <p>たんぱく質 69.5</p> <p>脂質 40.1</p> <p>炭水化物 226.4</p> <p>加糖 588</p> <p>食物繊維 1108</p> <p>鉄 8.5</p> <p>マグネシウム 275</p> <p>レチノール当量 992</p> <p>ビタミンE 5.8</p> <p>ビタミンD 11.9</p> <p>ビタミンB1 1.05</p> <p>ビタミンB2 1.28</p> <p>ビタミンC 78</p> <p>食物繊維 12.9</p> <p>食塩 9.4</p>	<p>エネルギー 1761</p> <p>たんぱく質 63.8</p> <p>脂質 27.5</p> <p>炭水化物 309.4</p> <p>加糖 830</p> <p>食物繊維 1137</p> <p>鉄 8.4</p> <p>マグネシウム 254</p> <p>レチノール当量 717</p> <p>ビタミンE 4.7</p> <p>ビタミンD 2.5</p> <p>ビタミンB1 0.78</p> <p>ビタミンB2 1.26</p> <p>ビタミンC 104</p> <p>食物繊維 12.1</p> <p>食塩 9.2</p>	<p>エネルギー 1504</p> <p>たんぱく質 69.1</p> <p>脂質 35.9</p> <p>炭水化物 222.6</p> <p>加糖 668</p> <p>食物繊維 969</p> <p>鉄 12.8</p> <p>マグネシウム 316</p> <p>レチノール当量 867</p> <p>ビタミンE 5.5</p> <p>ビタミンD 9.5</p> <p>ビタミンB1 0.77</p> <p>ビタミンB2 1.27</p> <p>ビタミンC 95</p> <p>食物繊維 16.7</p> <p>食塩 9.7</p>
<p>2010年3月5日(金)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯 炒め煮(キャベツ)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 生姜焼き(豚肉)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 ハンバーグ</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 磯辺和え(ほうれんそう)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 肉じゃが</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 野菜あんかけ(かれい)</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 卵とじ(ほうれんそう、ハム)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 ムニエルきのこソース(たら)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 味噌汁(じゃがいも)</p>	<p>エネルギー(kcal) 1688</p> <p>たんぱく質(g) 71.1</p> <p>脂質(g) 42.8</p> <p>炭水化物(g) 247.0</p> <p>加糖(mg) 606</p> <p>鉄(mg) 1093</p> <p>マグネシウム(mg) 263</p> <p>レチノール当量(μg) 917</p> <p>ビタミンE(mg) 6.0</p> <p>ビタミンD(μg) 8.9</p> <p>ビタミンB1(mg) 0.99</p> <p>ビタミンB2(mg) 1.32</p> <p>ビタミンC(mg) 95</p> <p>食物繊維(g) 13.0</p> <p>食塩(g) 8.5</p> <p>標準値 1700</p> <p>充足率 99</p>
<p>2010年3月6日(土)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯 味噌汁(豆腐)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 煮浸し(小松菜、本しめじ)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 マリネ(鶏ささみ)</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 味噌汁(なす)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 煮浸し(ほうれんそう、えのき)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 鶏肉のあっさり煮</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 味噌汁(キャベツ、にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 味噌汁(じゃがいも)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 味噌汁(鶏ささみ、きゅうり)</p>	<p>エネルギー(kcal) 1700</p> <p>たんぱく質(g) 50.0</p> <p>脂質(g) 42.5</p> <p>炭水化物(g) 255.0</p> <p>加糖(mg) 600</p> <p>鉄(mg) 900</p> <p>マグネシウム(mg) 260</p> <p>レチノール当量(μg) 650</p> <p>ビタミンE(mg) 6.5</p> <p>ビタミンD(μg) 5.5</p> <p>ビタミンB1(mg) 0.90</p> <p>ビタミンB2(mg) 1.00</p> <p>ビタミンC(mg) 100</p> <p>食物繊維(g) 17.0</p> <p>食塩(g) 7.5</p> <p>標準値 50.0</p> <p>充足率 101</p>
<p>2010年3月7日(日)</p> <p>朝食 (基本食): ご飯 味噌汁(大根・ちくわ)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 うなぎの蒲焼き</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 味噌汁(大根・ちくわ)</p>	<p>朝食 (基本食): 雑炊(鶏ひき肉) 小付け(のり佃煮)</p> <p>昼食 (基本食): ご飯 煮魚(さば)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 味噌汁(大根・ちくわ)</p>	<p>朝食 (基本食): ご飯 煮物(里芋、にんじん)</p> <p>昼食 (基本食): キティーちゃん寿司 煮物(凍り豆腐、えび)</p> <p>夕食 (基本食): ご飯 りんごのコンポート</p>	<p>エネルギー(kcal) 1688</p> <p>たんぱく質(g) 71.1</p> <p>脂質(g) 42.8</p> <p>炭水化物(g) 247.0</p> <p>加糖(mg) 606</p> <p>鉄(mg) 1093</p> <p>マグネシウム(mg) 263</p> <p>レチノール当量(μg) 917</p> <p>ビタミンE(mg) 6.0</p> <p>ビタミンD(μg) 8.9</p> <p>ビタミンB1(mg) 0.99</p> <p>ビタミンB2(mg) 1.32</p> <p>ビタミンC(mg) 95</p> <p>食物繊維(g) 13.0</p> <p>食塩(g) 8.5</p> <p>標準値 1700</p> <p>充足率 99</p>
<p>エネルギー 1761</p> <p>たんぱく質 76.3</p> <p>脂質 56.6</p> <p>炭水化物 224.3</p> <p>加糖 479</p> <p>食物繊維 1069</p> <p>鉄 7</p> <p>マグネシウム 210</p> <p>レチノール当量 362</p> <p>ビタミンE 3.3</p> <p>ビタミンD 3.5</p> <p>ビタミンB1 1.22</p> <p>ビタミンB2 0.96</p> <p>ビタミンC 71</p> <p>食物繊維 9.9</p> <p>食塩 6.3</p>	<p>エネルギー 1967</p> <p>たんぱく質 75.9</p> <p>脂質 62.9</p> <p>炭水化物 268.1</p> <p>加糖 581</p> <p>食物繊維 1172</p> <p>鉄 10.1</p> <p>マグネシウム 288</p> <p>レチノール当量 1017</p> <p>ビタミンE 9.4</p> <p>ビタミンD 15.3</p> <p>ビタミンB1 1</p> <p>ビタミンB2 1.63</p> <p>ビタミンC 157</p> <p>食物繊維 18</p> <p>食塩 8.8</p>	<p>エネルギー 1552</p> <p>たんぱく質 74.4</p> <p>脂質 28.8</p> <p>炭水化物 241.5</p> <p>加糖 541</p> <p>食物繊維 1139</p> <p>鉄 10</p> <p>マグネシウム 299</p> <p>レチノール当量 983</p> <p>ビタミンE 7</p> <p>ビタミンD 2.7</p> <p>ビタミンB1 0.94</p> <p>ビタミンB2 1.29</p> <p>ビタミンC 120</p> <p>食物繊維 13.8</p> <p>食塩 7.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 1700</p> <p>たんぱく質(g) 50.0</p> <p>脂質(g) 42.5</p> <p>炭水化物(g) 255.0</p> <p>加糖(mg) 600</p> <p>鉄(mg) 900</p> <p>マグネシウム(mg) 260</p> <p>レチノール当量(μg) 650</p> <p>ビタミンE(mg) 6.5</p> <p>ビタミンD(μg) 5.5</p> <p>ビタミンB1(mg) 0.90</p> <p>ビタミンB2(mg) 1.00</p> <p>ビタミンC(mg) 100</p> <p>食物繊維(g) 17.0</p> <p>食塩(g) 7.5</p> <p>標準値 50.0</p> <p>充足率 101</p>

は未表示材料有り (円が基準値です)

週間献立表(常食-夕食-基本食)

2010年3月15日(月)	2010年3月16日(火)	2010年3月17日(水)	2010年3月18日(木)
味噌漬け焼き(さわら) スープ煮(キャベツ・肉団子) ポテトサラダ サラダ(コールスロー)	ハンバーグ スープ(コンソメ) ゴマ酢和え(もやし)	照り焼き魚(ぶり) おひたし(ほうれん草) 煮物(大豆・鶏肉) すまし汁(若竹汁)	から揚げ(鶏肉) 豆腐サラダ ロールキャベツ
-エネルギー- 606kcal -たんぱく質 33.5g -脂質 30.7g -ナトリウム 140mg -鉄 2.7mg -食物繊維 6.7g -食塩 4.4g	-エネルギー- 449kcal -たんぱく質 27.8g -脂質 25.6g -ナトリウム 138mg -鉄 4.1mg -食物繊維 4.3g -食塩 6g	-エネルギー- 482kcal -たんぱく質 40.6g -脂質 27.5g -ナトリウム 133mg -鉄 6.4mg -食物繊維 8.4g -食塩 3.1g	-エネルギー- 646kcal -たんぱく質 41.7g -脂質 36.5g -ナトリウム 247mg -鉄 3.8mg -食物繊維 5.1g -食塩 3.5g
2010年3月19日(金)	2010年3月20日(土)	2010年3月21日(日)	備考
カレーライス サラダ(ツナ・キャベツ) 漬物(たくあん)	小田巻き蒸し から揚げ(鶏肉) サラダ(コールスロー) 煮物(大豆・鶏肉) スコッチエッグ	ムニエル(鮭) 肉じゃが すまし汁(若竹汁) きんぴら(れんこん)	
-エネルギー- 996kcal -たんぱく質 35g -脂質 43.5g -ナトリウム 92mg -鉄 3.8mg -食物繊維 4.9g -食塩 3.5g	-エネルギー- 1404kcal -たんぱく質 86.2g -脂質 77g -ナトリウム 265mg -鉄 9.3mg -食物繊維 11.4g -食塩 4.3g	-エネルギー- 741kcal -たんぱく質 37.9g -脂質 36.1g -ナトリウム 140mg -鉄 3.3mg -食物繊維 8.6g -食塩 5.2g	は未表示材料有り

調理表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

	食数	献立名	食材名	1人分 使用量	総量	備考	
朝食 基本食	10	ご飯 煮物(里芋、にんじん)	米・精白米	70 g	4.38カップ		
			里芋	68.97 g	21こ		
			にんじん	3 g	30.93g	乱切りする	
			グリーンピース	1 g	10.00g		
			みかん缶詰(果肉)	0.8 g	8.00g	缶を開ける	
			みりん(本みりん)	0.4 g	4.00g		
			砂糖・上白糖	0.4 g	4.00g		
牛乳	牛乳(普通牛乳)	200 g	10本				
昼食 基本食	10	ご飯 うなぎの蒲焼き	米・精白米	70 g	4.38カップ		
			うなぎ(かば焼)	80 g	800.00g		
			うなぎのたれ	10 g	100.00g		
			さんしょう	0.1 g	1.00g		
			青じそ(大葉)	1 g	10枚		
			桜漬	10 g	100.00g		
			小付け(のり佃煮)	のり佃煮	10 g	100.00g	
			味噌汁(大根・ちくわ)	大根	20 g	1本	
			竹輪(焼き竹輪)	10 g	100.00g		
			ねぎ(葉ねぎ)	1.5 g	15.96g		
みそ(米) 淡色辛みそ	10 g	100.00g					
夕食 基本食	10	親子丼	米・精白米	80 g	5.00カップ		
			鶏もも皮つき(成鶏)	70 g	700.00g	一口大に切る	
			たまねぎ	50 g	531.92g	くし切りする	
			だし(かつお)	60 g	600.00g		
			砂糖・上白糖	3 g	30.00g		
			みりん(本みりん)	18 g	180.00g		
			しょうゆ(こいくち)	18 g	180.00g		
			鶏卵(全卵・生)	50 g	588.24g	ボールに割って、混ぜる	
			みつば(切りミツバ)	5 g	50.00g	1cm大に切る	
			酢の物(きゅうり・わかめ)	きゅうり	80 g	816.33g	
			塩(食塩)	0.5 g	5.00g		
			わかめ(生)	10 g	153.85g		
			酢・穀物酢	6 g	60.00g		
			しょうゆ(うすくち)	2 g	20.00g		
			砂糖・上白糖	1 g	10.00g		
			だし(かつお)	1 g	10.00g		
			みりん(本みりん)	0.5 g	5.00g		
小付け(たくあん漬)	たくあん漬	10 g	0.10kg				
フルーツヨーグルト(みかん)	ヨーグルト(プレーン)	60 g	600.00g				
みかん缶詰(果肉)	30 g	300.00g					
レーズン	3 g	30.00g					

2010年3月1日(月曜日)栄養日報

常食

料理 / 食材名	使用量 g	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加糖 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
朝食(基本食)																		
ご飯																		
米・精白米	70.0	70.0	249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
煮物(里芋、にんじん)																		
里芋	69.0	69.0	40	1.0	0.1	9.0	7	38	0.3	13	0	0.4	0.0	0.05	0.01	4	1.6	0.0
にんじん	3.0	3.0	1	0.0	0.0	0.3	1	1	0.0	0	23	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
グリーンピース	1.0	1.0	1	0.1	0.0	0.2	0	1	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
みかん缶詰(果肉)	0.8	0.8	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん(本みりん)	0.4	0.4	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖・上白糖	0.4	0.4	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛乳																		
牛乳(普通牛乳)	200.0	200.0	134	6.6	7.6	9.6	220	186	0.0	20	76	0.2	0.6	0.08	0.30	2	0.0	0.2
昼食(基本食)																		
ご飯																		
米・精白米	70.0	70.0	249	4.3	0.6	54.0	4	66	0.6	16	0	0.1	0.0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
うなぎの蒲焼き																		
うなぎ(かば焼)	80.0	80.0	234	18.4	16.8	2.5	120	240	0.6	12	1200	3.9	15.2	0.60	0.59	0	0.0	1.0
うなぎのたれ	10.0	10.0	20	0.5	0.0	4.4	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
さんしょう	0.1	0.1	0	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
青じそ(大葉)	1.0	1.0	0	0.0	0.0	0.1	2	1	0.0	1	9	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
桜漬	10.0	10.0	6	0.1	0.0	1.5	3	5	0.0	2	0	0.0	0.0	0.02	0.00	5	0.4	0.4
小付け(のり佃煮)																		
のり佃煮	10.0	10.0	8	1.4	0.1	2.1	3	6	0.4	9	2	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.4	0.6
味噌汁(大根・ちくわ)																		
大根	20.0	20.0	4	0.1	0.0	0.8	5	4	0.0	2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	2	0.3	0.0
竹輪(焼き竹輪)	10.0	10.0	12	1.2	0.2	1.4	2	11	0.1	2	0	0.0	0.1	0.01	0.01	0	0.0	0.2
ねぎ(葉ねぎ)	1.5	1.5	0	0.0	0.0	0.1	1	0	0.0	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みそ(米) 淡色辛みそ	10.0	10.0	19	1.3	0.6	2.2	10	17	0.4	8	0	0.1	0.0	0.00	0.01	0	0.5	1.2
夕食(基本食)																		
親子丼																		
米・精白米	80.0	80.0	285	4.9	0.7	61.7	4	75	0.6	18	0	0.1	0.0	0.06	0.02	0	0.4	0.0
鶏もも皮つき(成鶏)	70.0	70.0	177	12.1	13.4	0.0	6	77	0.6	11	33	0.1	0.1	0.05	0.16	1	0.0	0.1
たまねぎ	50.0	50.0	19	0.5	0.1	4.4	11	17	0.1	5	0	0.1	0.0	0.02	0.01	4	0.8	0.0
だし(かつお)	60.0	60.0	2	0.3	0.1	0.0	1	10	0.0	2	0	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0.0	0.1
砂糖・上白糖	3.0	3.0	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
みりん(本みりん)	18.0	18.0	43	0.1	0.0	7.8	0	1	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ(こいくち)	18.0	18.0	13	1.4	0.0	1.8	5	29	0.3	12	0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	2.6
鶏卵(全卵・生)	50.0	50.0	76	6.2	5.2	0.2	26	90	0.9	6	75	0.5	0.9	0.03	0.22	0	0.0	0.2
みつば(切りミツバ)	5.0	5.0	1	0.1	0.0	0.2	1	3	0.0	1	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
酢の物(きゅうり・わかめ)																		

2010年3月1日(月曜日)栄養日報

常食

料理/食材名	使用量 g	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加糖 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
きゅうり	80.0	80.0	11	0.8	0.1	2.4	21	29	0.2	12	22	0.2	0.0	0.02	0.02	11	0.9	0.0	
塩(食塩)	0.5	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
わかめ(生)	10.0	10.0	2	0.2	0.0	0.6	10	4	0.1	11	8	0.0	0.0	0.01	0.02	2	0.4	0.2	
酢・穀物酢	6.0	6.0	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうゆ(うすくち)	2.0	2.0	1	0.1	0.0	0.1	0	1	0.0	1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
砂糖・上白糖	1.0	1.0	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
だし(かつお)	1.0	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みりん(本みりん)	0.5	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
小付け(たくあん漬)																			
たくあん漬け	10.0	10.0	3	0.2	0.0	0.6	8	15	0.1	8	0	0.0	0.0	0.02	0.00	1	0.4	0.3	
フルーツヨーグルト(みかん・レーズン)																			
ヨーグルト(プレーン)	60.0	60.0	37	2.2	1.8	2.9	72	60	0.0	7	20	0.1	0.0	0.02	0.08	1	0.0	0.1	
みかん缶詰(果肉)	30.0	30.0	19	0.2	0.0	4.6	2	2	0.1	2	10	0.2	0.0	0.02	0.01	5	0.2	0.0	
レーズン	3.0	3.0	9	0.1	0.0	2.4	2	3	0.1	1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
合計値			1695	68.7	48.0	236.4	552	1058	6.1	198	1483	6.1	16.9	1.16	1.55	38	7.6	8.4	
基準値			1700	50.0	42.5	255.0	600	900	6.0	260	650	6.5	5.5	0.90	1.00	100	17.0	7.5未	
充足率			100	137	113	93	92	118	102	76	228	94	307	129	155	38	45	112	
栄養比率	P : 16.2		F : 25.5		C : 55.8		穀物エネルギー比 : 46.2			動物性蛋白質比 : 68.0			脂肪エネルギー比 : 25.5						

2010年3月1日(月曜日)栄養日報

常食

食品群名	純摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カリウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1群・魚介類	90.00	246	19.6	17.0	3.9	122	251	0.7	14	1200	3.9	15.3	0.61	0.60	0	0.0	1.2
1群・肉類	70.00	177	12.1	13.4	0.0	6	77	0.6	11	33	0.1	0.1	0.05	0.16	1	0.0	0.1
1群・大豆・大豆製品	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
1群・卵	50.00	76	6.2	5.2	0.2	26	90	0.9	6	75	0.5	0.9	0.03	0.22	0	0.0	0.2
2群・牛乳・乳製品	260.00	171	8.8	9.4	12.5	292	246	0.0	27	96	0.3	0.6	0.10	0.38	3	0.0	0.3
2群・海藻・小魚類	20.00	10	1.6	0.1	2.7	13	10	0.5	20	10	0.0	0.0	0.02	0.05	2	0.8	0.8
3群・緑黄色野菜	10.50	2	0.1	0.0	0.7	5	5	0.0	2	37	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
4群・その他の野菜	161.00	38	1.7	0.2	8.4	45	66	0.4	27	22	0.3	0.0	0.06	0.03	18	2.5	0.3
4群・果物	33.80	29	0.3	0.0	7.1	4	5	0.2	3	10	0.2	0.0	0.02	0.01	5	0.3	0.0
5群・芋類	68.97	40	1.0	0.1	9.0	7	38	0.3	13	0	0.4	0.0	0.05	0.01	4	1.6	0.0
5群・穀類	220.00	783	13.5	1.9	169.7	12	207	1.8	50	0	0.3	0.0	0.18	0.04	0	1.2	0.0
5群・砂糖	3.90	16	0.0	0.0	3.9	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
5群・菓子類	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
6群・油脂類	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
その他・その他	121.50	101	3.7	0.7	16.8	17	58	0.7	23	0	0.1	0.0	0.02	0.05	0	0.5	5.1
		6	0.1	0.0	1.5	3	5	0.0	2	0	0.0	0.0	0.02	0.00	5	0.4	0.4
合計値		1695	68.7	48.0	236.4	552	1058	6.1	198	1483	6.1	16.9	1.16	1.55	38	7.6	8.4
基準値		1700	50.0	42.5	255.0	600	900	6.0	260	650	6.5	5.5	0.90	1.00	100	17.0	7.5未
充足率		100	137	113	93	92	118	102	76	228	94	307	129	155	38	45	112
栄養比率		P : 16.2		F : 25.5		C : 55.8		穀物エネルギー比 : 46.2			動物性蛋白質比 : 68.0			脂肪エネルギー比 : 25.5			

2010年3月栄養月報

常食

日付	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	備考
1	月	1695	68.7	48.0	236.4	552	1058	6.1	198	1483	6.1	16.9	1.16	1.55	38	7.6	8.4
2	火	1573	69.5	40.1	226.4	588	1108	8.5	275	992	5.8	11.9	1.05	1.28	78	12.9	9.4
3	水	1761	63.8	27.5	309.4	830	1137	8.4	254	717	4.7	2.5	0.78	1.26	104	12.1	9.2
4	木	1504	69.1	35.9	222.6	668	969	12.8	316	867	5.5	9.5	0.77	1.27	95	16.7	9.7
5	金	1761	76.3	56.6	224.3	479	1069	7.0	210	362	3.3	3.5	1.22	0.96	71	9.9	6.3
6	土	1967	75.9	62.9	268.1	581	1172	10.1	288	1017	9.4	15.3	1.00	1.63	157	18.0	8.8
7	日	1552	74.4	28.8	241.5	541	1139	10.0	299	983	7.0	2.7	0.94	1.29	120	13.8	7.6
8	月	1552	74.4	28.8	241.5	541	1139	10.0	299	983	7.0	2.7	0.94	1.29	120	13.8	7.6
9	火	1588	79.2	26.9	249.4	431	1094	11.6	305	961	6.7	2.4	0.91	1.12	130	15.8	8.4
10	水	1320	54.0	32.2	199.4	570	911	9.6	240	600	3.1	1.8	0.82	0.98	71	13.6	6.9
11	木	1429	40.8	27.4	250.8	613	831	4.7	176	353	4.3	2.2	0.68	1.01	64	10.0	3.4
12	金	1003	42.3	23.3	153.3	394	686	4.5	163	571	3.0	6.3	0.74	0.75	45	8.9	7.4
13	土	1011	38.1	13.5	179.8	556	700	5.6	168	501	3.7	1.0	0.48	0.69	97	7.9	6.1
14	日	2404	103.2	66.7	331.4	777	1544	13.9	378	1157	7.3	15.9	1.12	1.91	110	16.8	12.6
15	月	1569	70.7	49.5	190.0	529	1011	6.4	216	730	5.9	6.8	1.21	1.14	168	14.6	8.6
16	火	1361	69.2	42.7	169.9	620	1064	11.2	263	712	5.9	2.4	0.79	1.23	89	13.4	10.9
17	水	1472	82.1	45.4	177.6	501	1186	12.2	364	960	9.8	9.5	1.26	1.56	126	17.9	8.5
18	木	1636	83.2	54.4	191.6	615	1269	9.6	293	789	7.3	2.9	1.11	1.39	169	14.6	8.9
19	金	2022	81.3	59.5	279.5	350	1183	11.2	301	597	11.8	3.9	0.94	1.02	142	16.4	9.7
20	土	2198	116.3	98.6	201.7	663	1620	14.8	348	631	9.2	3.8	1.21	1.77	75	20.3	8.6
21	日	2170	78.7	63.5	315.5	753	1351	8.0	291	692	7.5	27.9	1.12	1.47	154	18.6	8.6
22	月	2808	98.6	67.8	433.7	988	1660	12.9	386	1103	8.4	8.9	1.29	2.05	134	17.3	9.9
23	火	1574	69.7	40.1	226.4	588	1111	8.5	275	992	5.8	11.9	1.05	1.28	78	12.9	9.4
24	水	2005	73.2	35.3	343.0	1072	1410	9.2	306	1025	5.7	3.1	1.00	1.62	116	16.1	10.6
25	木	1504	69.1	35.9	222.6	668	969	12.8	316	867	5.5	9.5	0.77	1.27	95	16.7	9.7
26	金	1498	63.6	31.6	233.4	660	1035	7.4	272	650	4.7	3.5	1.15	1.01	106	14.4	6.8
27	土	1463	60.6	27.1	241.3	572	1022	9.5	246	988	6.3	3.1	0.87	1.23	138	15.6	8.0
28	日	1552	74.4	28.8	241.5	541	1139	10.0	299	983	7.0	2.7	0.94	1.29	120	13.8	7.6
29	月	1552	74.4	28.8	241.5	541	1139	10.0	299	983	7.0	2.7	0.94	1.29	120	13.8	7.6
30	火	1588	79.2	26.9	249.4	431	1094	11.6	305	961	6.7	2.4	0.91	1.12	130	15.8	8.4
31	水	1320	54.0	32.2	199.4	570	911	9.6	240	600	3.1	1.8	0.82	0.98	71	13.6	6.9
平均値		1658	71.9	41.5	241.7	606	1120	9.6	277	833	6.3	6.5	0.97	1.28	107	14.3	8.4
基準値		1700	50.0	42.5	255.0	600	900	6.0	260	650	6.5	5.5	0.90	1.00	100	17.0	7.5未
充足率		98	144	98	95	101	124	160	107	128	97	118	107	128	107	84	112
栄養比率		P : 17.3		F : 22.5		C : 58.3		穀物エネルギー比 : 43.4		動物性蛋白質比 : 59.1		脂肪エネルギー比 : 22.5					

糖尿病単位表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

	料理・食品名	使用量	可食g	エネルギー	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	その他	
朝食 基本食	ご飯 米・精白米	70g	70.00	249	3.1									
				249	3.1									
	煮物(里芋、にんじん) 里芋 にんじん グリーンピース みかん缶詰(果肉) みりん(本みりん) 砂糖・上白糖	68.97g	68.97	40	0.5									
		3g	3.00	1							+			
		1g	1.00	1							+			
		0.8g	0.80	1									+	
		0.4g	0.40	1								+		
		0.4g	0.40	2								+		
				46	0.5									
	牛乳 牛乳(普通牛乳)	200g	200.00	134					1.7					
			134					1.7						
小計	単位: 5.3			429	3.6	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
昼食 基本食	ご飯 米・精白米	70g	70.00	249	3.1									
				249	3.1									
	うなぎの蒲焼き うなぎ(かば焼) うなぎのたれ さんしょう 青じそ(大葉) 桜漬	80g	80.00	234				2.9						
		10g	10.00	20								0.3		
		0.1g	0.10	0										
		1g	1.00	0										
		10g	10.00	6										0.1
					260				2.9				0.3	
	小付け(のり佃煮) のり佃煮	10g	10.00	8								0.1		
				8								0.1		
	味噌汁(大根・ちくわ) 大根 竹輪(焼き竹輪) ねぎ(葉ねぎ) みそ(米) 淡色辛みそ	20g	20.00	4								0.1		
		10g	10.00	12				0.2						
		1.5g	1.50	0										
		10g	10.00	19									0.2	
				35				0.2				0.1	0.2	
小計	単位: 7.0			552	3.1	0.0	3.1	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.1	
夕食 基本食	親子丼 米・精白米 鶏もも皮つき(成鶏) たまねぎ だし(かつお) 砂糖・上白糖 みりん(本みりん) しょうゆ(こいくち) 鶏卵(全卵・生) みつば(切りミヅナ)	80g	80.00	285	3.6									
		70g	70.00	177				2.2						
		50g	50.00	19								0.2		
		60g	60.00	2									+	
		3g	3.00	12									0.2	
		18g	18.00	43									0.5	
		18g	18.00	13									0.2	
		50g	50.00	76				1.0						
		5g	5.00	1									+	
					628	3.6			3.2				0.2	0.9
	酢の物(きゅうり・わかめ) きゅうり 塩(食塩) わかめ(生) 酢・穀物酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖・上白糖 だし(かつお) みりん(本みりん)	80g	80.00	11								0.1		
		0.5g	0.50	0										
		10g	10.00	2								+		
		6g	6.00	1									+	
		2g	2.00	1									+	
		1g	1.00	2									+	
		1g	1.00	0										
		0.5g	0.50	1									+	
				18								0.1		
小付け(たくあん漬) たくあん漬け	10g	10.00	3								+			
			3											
フルーツヨーグルト(みか*) ヨーグルト(プレーン) みかん缶詰(果肉) レーズン	60g	60.00	37					0.5						
	30g	30.00	19										0.2	
	3g	3.00	9										0.1	
				65				0.5					0.3	
小計	単位: 8.8			714	3.6	0.0	3.2	0.5	0.0	0.3	0.9	0.3	0.0	
合計	単位: 21.1			1695	10.3	0.0	6.3	2.2	0.0	0.5	1.4	0.3	0.1	

腎臓病単位表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

	料理・食品名	使用量	可食g	100kcal	たんぱく質	水分	ナトリウム	カリウム	リン	食塩	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	治療用特殊食品		
				kcal	g	g	mg	mg	mg	g	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位
朝食 基本食	ご飯 米・精白米	70g	70.00	249	4.3	10.9	1	62	66	0.0	1.4													
				249	4.3	10.9	1	62	66	0.0	1.4													
	煮物(里芋、にんじん)* 里芋	68.97g	68.97	40	1.0	58.0	0	441	38	0.0		0.3												
	にんじん	3g	3.00	1	0.0	2.7	1	8	1	0.0														
	グリーンピース	1g	1.00	1	0.1	0.8	0	3	1	0.0			+											
	みかん缶詰(果肉)	0.8g	0.80	1	0.0	0.7	0	1	0	0.0														
	みりん(本みりん) 砂糖・上白糖	0.4g 0.4g	0.40 0.40	1 2	0.0 0.0	0.2 0.0	0 0	0 0	0 0	0.0 0.0						2						1		
牛乳 牛乳(普通牛乳)	200g	200.00	134	6.6	174.8	82	300	186	0.2															
				134	6.6	174.8	82	300	186	0.2														
小計	単位 栄養値	3.9		429	12.0	248.1	84	815	292	0.2	1.4	0.3	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
昼食 基本食	ご飯 米・精白米	70g	70.00	249	4.3	10.9	1	62	66	0.0	1.4													
				249	4.3	10.9	1	62	66	0.0	1.4													
	うなぎの蒲焼き うなぎ(かば焼)	80g	80.00	234	18.4	40.4	408	240	240	1.0				6.1										
	うなぎのたれ	10g	10.00	20	0.5	0.0	295	0	0	0.8											0.2	20		
	さんしょう	0.1g	0.10	0	0.0	0.0	0	2	0	0.0														
	青じそ(大葉)	1g	1.00	0	0.0	0.9	0	5	1	0.0														
	桜漬	10g	10.00	6	0.1	7.3	170	14	5	0.4														
					260	19.0	48.6	873	261	246	2.2				6.1							0.2	20	
	小付け(のり佃煮) のり佃煮	10g	10.00	8	1.4	5.7	230	16	6	0.6								0.5	8					
					8	1.4	5.7	230	16	6	0.6								0.5	8				
味噌汁(大根・ちくわ)* 大根 竹輪(焼き竹輪) ねぎ(葉ねぎ) みそ(米) 淡色辛みそ	20g 10g 1.5g 10g	20.00 10.00 1.50 10.00	4 12 0 19	0.1 1.2 0.0 1.3	18.9 7.0 1.4 4.5	4 83 0 490	46 10 3 38	4 11 0 17	0.0 0.2 0.0 1.2				+	0.4										
			35	2.6	31.8	577	97	32	1.4					0.4										
小計	単位 栄養値	9.0		552	27.3	97.0	1681	436	350	4.2	1.4	0.0	0.0	6.9	0.0	0.0	0.5	8	0.0	0.0	0.2	20	0.0	
夕食 基本食	親子丼 米・精白米	80g	80.00	285	4.9	12.4	1	70	75	0.0	1.6													
	鶏もも皮つき(成鶏)	70g	70.00	177	12.1	44.0	29	112	77	0.1														
	たまねぎ	50g	50.00	19	0.5	44.9	1	75	17	0.0			0.2											
	だし(かつお)	60g	60.00	2	0.3	59.6	12	16	10	0.1											0.1	2		
	砂糖・上白糖	3g	3.00	12	0.0	0.0	0	0	0	0.0					12									
	みりん(本みりん)	18g	18.00	43	0.1	8.5	1	1	1	0.0											+	43		
	しょうゆ(こいくち)	18g	18.00	13	1.4	12.1	1026	70	29	2.6											0.5	13		
	鶏卵(全卵・生)	50g	50.00	76	6.2	38.1	70	65	90	0.2				2.1										
	みつば(切りミツバ)	5g	5.00	1	0.1	4.7	0	32	3	0.0														
					628	25.6	224.3	1140	441	302	3.0	1.6		0.2	6.1	12						0.6	58	
酢の物(きゅうり・わか* きゅうり 塩(食塩) わかめ(生) 酢・穀物酢 しょうゆ(うすくち)	80g 0.5g 10g 6g 2g	80.00 0.50 10.00 6.00 2.00	11 0 2 1 1	0.8 0.0 0.2 0.0 0.1	76.3 0.0 8.9 2.8 0.7	1 98 61 0 63	160 0 73 0 3	29 0 4 0 1	0.0 0.2 0.2 0.0 0.2				+	0.3						0.1	2			
																						1	1	

腎臓病単位表(常食)

2010年3月1日(月曜日)

	料理・食品名	使用量	可食g	エネルギー	たんぱく質	水分	ナトリウム	カリウム	リン	食塩	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	治療用特殊食品	
				kcal	g	g	mg	mg	mg	g	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位
	砂糖・上白糖	1g	1.00	2	0.0	0.0	0	0	0	0.0					2								
	だし(かつお)	1g	1.00	0	0.0	0.5	0	0	0	0.0													
	みりん(本みりん)	0.5g	0.50	1	0.0	0.1	0	0	0	0.0							0.1	2			1		
				18	1.1	89.3	223	236	34	0.6			0.3		2						3		
	小付け(たくあん漬)																						
	たくあん漬	10g	10.00	3	0.2	8.9	97	50	15	0.3			0.1										
				3	0.2	8.9	97	50	15	0.3			0.1										
	フルーツヨーグルト(み)													0.7									
	ヨーグルト(プレーン)	60g	60.00	37	2.2	52.6	29	102	60	0.1				0.7									
	みかん缶詰(果肉)	30g	30.00	19	0.2	25.1	1	23	2	0.0		0.1											
	レーズン	3g	3.00	9	0.1	0.4	0	22	3	0.0													
				65	2.5	78.1	30	147	65	0.1		0.1		0.7									
小計	単位	9.8									1.6	0.1	0.6	6.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0
	栄養値			714	29.4	400.6	1490	874	416	4.0					14	0	2	0	0	61	0	0	0
合計	単位	22.7									4.4	0.4	0.6	15.9	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
	栄養値			1695	68.7	745.7	3255	2125	1058	8.4					16	0	10	0	0	82	0	0	0

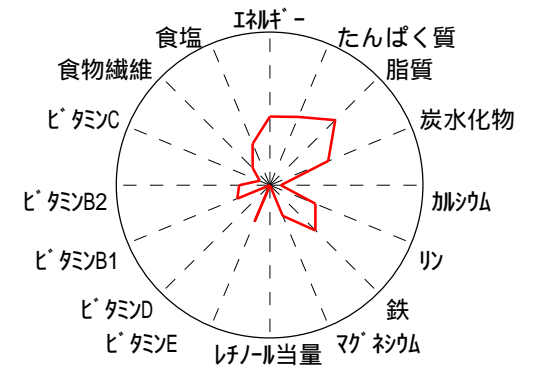
カレーライス

<価格><概算価格> <調理区分>
 ¥0.00 *¥14.25 ご飯物

<材料区分>
 米・麵・パン

<季節区分>
 ALL

材料名	1人分	分量	単位	吸	キ	作り方	成分値	名称	摂取値	基準値	充足率
1. 米・精白米-----	114	g		*		米を炊く 材料を食べやすい大きさに切る 鍋に油とにんにくを入れ、たまねぎをあめ色になるまで弱火で炒める に牛肉を加え、炒める に水を入れて、よく煮込む。灰汁をとる。 十分煮込んだら、カレールウを加えて、ひと煮立ちさせ、ご飯と一緒に盛り付ける	1.エネルギー	kcal	771	1700	45
3. 牛肉(和牛)もも・脂無-----	75	g		*			2.たんぱく質	g	24.2	50.0	48
5. にんにく-----	3	g					3.脂質	g	25.6	42.5	60
6. たまねぎ-----	80	g					4.炭水化物	g	105.1	255.0	41
7. サラダ油-----	7	g					5.カルシウム	mg	44	600	7
8. 水-----	250	g					6.リン	mg	288	900	32
10. カレールウ-----	20	g		*			7.鉄	mg	2.5	6.0	42
							8.マグネシウム	mg	57	260	22
							9.ナトリウム当量	μg	1	650	0
							10.ビタミンE	mg	1.7	6.5	26
						11.ビタミンD	μg	0.0	5.5	0	
						12.ビタミンB1	mg	0.21	0.90	23	
						13.ビタミンB2	mg	0.20	1.00	20	
						14.ビタミンC	mg	7	100	7	
						15.食物繊維	g	2.8	17.0	16	
						16.食塩	g	2.2	7.5未	29	



料理名	料理名
和え物(くらげ・きゅうり)	キャベツのソテー
揚げおろし煮(さば)	牛しゃぶ
揚げそば	牛丼
揚げだし豆腐	牛乳
あさりの酒むし	牛乳かん
小豆がゆ	切り干し大根の炒め煮
油揚げの袋煮	きんぴら(れんこん)
あんみつ	きんぴらごぼう
いか大根	空也蒸し
いくら丼	グラタン(鮭)
磯辺揚げ(ちくわ)	グラッセ(人参)
炒め物(鶏・カシューナッツ)	クリームシチュー
炒め物(もやし)	クリーム煮(かぶ・鶏肉)
炒り卵(キャベツ)	けんちん汁
炒り豆腐	ごはん
うざく	ごま和え(いんげん)
うどん(カレー)	ゴマ酢和え(もやし)
うどん(きつね)	ごま味噌炒め(セロリ)
卵の花	五目そうめん
梅干煮(いわし)	五目ちらしずし
えびのチリソース	五目豆
オスターソース炒め(アスパラ・牛肉)	五目焼きそば
おかか煮(白菜)	コロッケ(ポテト)
お粥	刺身(まぐろ・いか)
お好み焼き	さつまいもとリンゴのりん煮
小田巻き蒸し	サラダ(いんげん豆・チーズ)
おでん	サラダ(コールスロー)
おにぎり(梅)	サラダ(たまねぎ)
おひたし(ほうれん草)	サラダ(ツナ・キャベツ)
オムライス	サラダ(ヨーグルト・フルーツ)
親子丼	山菜そば
温泉卵	サンドイッチ
海藻サラダ	しいたけの陣笠揚げ
かき揚げ	塩焼き(鮎)
かきたま汁	塩焼き(さんま)
かきの土手鍋	生姜焼き(豚肉)
かつおのたたき	食パン6枚切
カツ丼	白和え
カツレツ(ミラノ風)	スープ(コンソメ)
かにあんかけ(ブロッコリー)	スープ(中華風コーン)
かにたま	スープ煮(キャベツ・肉団子)
蒲焼き(うなぎ)	すき焼き
から揚げ(鶏肉)	スコッチエッグ
からし和え(春菊)	酢の物(うど)
カレーライス	酢の物(きゅうり・わかめ)
寒天寄せ(みかん)	スパゲッティミートソース
ぎせい豆腐	酢ばす
きのこご飯	酢豚
木の芽和え(たけのこ)	すまし汁(若竹汁)
黄身酢かけ(たこ)	酢味噌和え(こまつな)

料理名	料理名
赤飯	バンバンジー
ゼリー (オレンジ)	ビーフステーキ(ヒレ)
ぜんざい	ビーフソテー
雑煮	ピーマンの肉詰め
ソテー (いんげん・ベーコン)	ピカタ (豚肉)
そぼろあんかけ (里芋)	ひじきの炒め煮
大学いも	冷やし中華
鯛の子の含め煮	ピラフ (えび)
たたききゅうり	ふきの土佐煮
卵豆腐	ふくさ卵
卵とじ (厚揚げ・にら)	ふくめ煮 (がんもどき・ふき)
卵とじ (高野豆腐)	豚汁
卵焼き	豚肉のチーズ巻き揚げ
チキンカツ	豚の角煮
筑前煮	フライ (あじ)
チャーハン	ぶり大根
茶碗蒸し	フリッター (わかさぎ)
中華炒め (チンゲン菜・えび)	プリン
ちり蒸し (きんめだい)	ブレンオムレツ
チンジャオロース	ふるふき大根
漬物 (たくあん)	ふわふわ卵
照り焼き魚 (ぶり)	ホイル蒸し (たら)
田楽 (豆腐)	ポークビーンズ
天つゆ	ポタージュ (かぼちゃ)
天ぶら 盛り合わせ	ホットケーキ
当座煮 (きのこ)	ポテトサラダ
豆腐サラダ	麻婆豆腐
豆腐ステーキ	マカロニサラダ
トマト煮 (鶏)	まぐろの山かけ
長芋の千切り	豆ご飯
なすのはさみあげ	マヨネーズ和え (カリフラワー)
なます	マリネ (鮭)
ナムル	ミートローフ
南蛮漬 (あじ)	味噌汁 (豆腐・わかめ)
にぎりずし	味噌漬け焼き (さわら)
肉じゃが	味噌煮 (さば)
煮付け (かれい)	ムニエル (鮭)
煮付け (ぜんまい)	焼き餃子
煮浸し (青菜・厚揚げ)	焼肉
煮浸し (菜の花)	野菜あんかけ (かれい)
煮浸し (水菜・うすあげ)	野菜炒め
煮物 (かぼちゃ)	ゆで豚
煮物 (じゃがいも・ツナ)	ゆで野菜サラダ
煮物 (大豆・鶏肉)	ラーメン
にんにく炒め (えび)	レバニラ炒め
のし鶏	ローストビーフ
梅肉和え (いか)	ロールキャベツ
八宝菜	ロールパン
ハヤシライス	わけぎのぬた
ハンバーグ	わさび和え (かまぼこ)

<登録食品リスト>成分表2010

コード	形状・規格	目安量換算 - g	食品分類 - %	エネルギー - 炭水化物	エネルギー - KJ 灰分	水分 ナトリウム	たんぱく質 カリウム	アミノ酸 ^α 質 カルシウム	脂質 マグネシウム	トリアシル リン
食品名1	よみがな1		(一般)	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	ケム
食品名2	よみがな2		(糖尿)	モリブデン	レチノール	-カロテン	-カロテン	クリプトキサンチン	カロテン当量	レチノール当量
正式名称	正式名称SUB		(腎臓)	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1
銘柄				ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	チオン
メモ				ビタミンC	飽和	一価	多価	脂肪酸総量	コレステロール	水溶性
印刷用名称	廃棄率			不溶性	食物繊維	食塩	n-3脂肪酸	n-6脂肪酸	しょ糖	
動蛋白/動脂質/緑黄色	重量変化率									
01001(00)			(一)その他の穀類-----100.0	358	1498	13.5	12.7	-	6.0	5.0
アマランサス	あまらんさ		(糖)穀物-----100.0	64.9	2.9	1	600	160	270	540
			(腎)パン・めん-----100.0	9.4	5.8	0.92	6.14	1.0	13.0	7.0
アマランサス・玄穀				59	(0)	0	2	0	2	Tr
				(0)	1.3	2.3	0.2	0.7	(0)	0.04
				0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69	16.3
				(0)	1.18	1.48	2.1	4.75	(0)	1.1
0.0/0.0/0.0	0.0			6.3	7.4	0.0	0.04	2.06	-	
01002(00)		カップ-----160.0	(一)その他の穀類-----100.0	364	1523	12.5	10.5	9.4	2.7	-
あわ・精白粒	あわ		(糖)穀物-----100.0	73.1	1.2	1	280	14	110	280
			(腎)パン・めん-----100.0	4.8	2.7	0.45	0.89	-	-	-
あわ・精白粒				-	(0)	-	-	-	(0)	(0)
				(0)	0.6	0.0	2.2	0.0	(0)	0.2
				0.07	1.7	0.18	(0)	29	1.84	-
				(0)	-	-	-	-	(0)	0.4
0.0/0.0/0.0	0.0			3.0	3.4	0.0	-	-	-	
01003(00)			(一)その他の穀類-----100.0	211	883	48.0	4.4	-	0.8	-
あわもち	あわもち		(糖)穀物-----100.0	46.5	0.3	1	77	7	26	87
			(腎)パン・めん-----100.0	0.4	1.1	0.19	0.48	-	-	-
あわ・あわもち				-	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)
				(0)	0.1	Tr	1.4	0.0	(0)	0.05
				0.03	0.3	0.03	(0)	7	0.61	-
				(0)	-	-	-	-	(0)	0.0
0.0/0.0/0.0	0.0			1.5	1.5	0.0	-	-	-	
01004(00)		カップ-----80.0	(一)その他の穀類-----100.0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7	-
オートミール	おーとみー	大S-----6.0	(糖)穀物-----100.0	69.1	1.5	3	260	47	100	370
		小S-----2.0	(腎)パン・めん-----100.0	3.9	2.1	0.28	-	0.0	18.0	0.0
えんばく・オートミール				110	(0)	-	-	-	(0)	(0)
				(0)	0.6	0.1	0.0	0.0	(0)	0.2
				0.08	1.1	0.11	(0)	30	1.29	21.7
				(0)	-	-	-	-	(0)	3.2
0.0/0.0/0.0	0.0			6.2	9.4	0.0	-	-	-	