

臨床栄養学実習献立表

津大学短期大学部 食物栄養学科

実習課題： 季節のお弁当

作成者： 加藤ゼミ一同

試作・実施月日： H.25.5.28

注：①は微量、-は未定量

対 象		17歳 男性 活動強度Ⅱ(目安：座ることが主な生活だが、通学を毎日往復15分、軽いスポーツを週一回している程度)														食 数		1人分		
		合 計	828	31.2	19.3	33.6	95.5	242	3.1	3.4	5.7	1105.3	336	0.52	0.48					79
		栄養基準量	916	20.0		28.0	125.0	260	3.2	2.5										
		過不足率	90.4	156.0		120.0	76.4	93.2	98.1	136.0			112.0	104.0	85.7	239.4				
区分	献立名	材 料 名	1人当たりの栄養量														純使用量	総使用量	発注量	
			1人分 純使用量	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	鉄 mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g	カリウム mg	ビ タ ミ ン			純使用量				総使用量
																g	g	g		
	かえるおにぎり (青菜・桜でんぶ)	精白米	72	256	4.4		0.6	55.5	4	0.6	0.0	0.4	63.4	0	0.06	0.01	0	72	72	100
		水	100.8															100.8	100.8	
		青菜のふりかけ	50	8	0.3		0.2	1.1			0.4	0.0	0	0	0.00	0.00	0	3	3	5
		桜でんぶ	3	8	0.8	0.8	0.0	1.2	8	0.0	0.1	0.0	3.6	0	0.00	0.00	0	3	3	5
		スライスチーズ	1.5	5	0.3	0.3	0.4	0.0	9	0.0	0.0	0.0	0.9	4	0.00	0.01	0	1.5	1.5	100
		のり	0.05	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	1.2	1	0.00	0.00	0	0.05	0.05	10
	でんでんからあげ	鶏もも肉	30	64	5.2	5.2	4.4	0.0	2	0.1	0.0	0.0	85.8	1	0.03	0.06	0	30	30	100
		濃口醤油	2.5	2	0.2		0.0	0.3	1	0.0	0.4	0.0	9.8	0	0.00	0.00	0	2.5	2.5	10
		生姜(すりおろし)	2	1	0.0		0.0	0.2	0	0.0	0.0	0.0	2.8	0	0.00	0.00	0	2	2	5
		にんにく(すりおろし)	2	3	0.1		0.0	0.7	0	0.0	0.1	0.0	8.8	0	0.00	0.00	0	2	2	5
		こしょう	0.02	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.3	0	0.00	0.00	0	0.02	0.02	0.05
		酒(合成清酒)	2.5	3	0.0		0.0	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	2.5	2.5	10
		片栗粉	5	17	0.0		0.0	4.1	1	0.0	0.0	0.0	1.7	0	0.00	0.00	0	5	5	10
		薄力粉	5	18	0.4		0.1	3.8	1	0.0	0.0	0.1	6.0	0	0.01	0.00	0	5	5	10
		サラダ油(揚げ油)	300															300	300	
		黒ごま	0.12	1	0.0		0.1	0.0	1	0.0	0.0	0.0	0.5	0	0.00	0.00	0	0.12	0.12	0.2
	厚焼き玉子	ウィンナーソーセージ	18	58	2.4	2.4	5.1	0.5	1	0.1	0.3	0.0	32.4	0	0.05	0.02	2	18	18	60
		卵	20	30	2.5	2.5	2.1	0.1	10	0.4	0.1	0.0	26.0	30	0.01	0.09	0	20	23.5	40
		長ねぎ	3.8	1	0.0		0.0	0.3	1.2	0.0	0.0	0.1	6.8	0	0.00	0.00	0	3.8	6.3	5
		薄口醤油	0.5	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.5	30
		上白糖	0.6	2	0.0		0.0	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.6	0.05
		サラダ油	0.38	3	0.0		0.4	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.38	0.38	
小 計			480	16.6	11.2	13.4	68.5	39	1.2	1.4	0.6	250.2	36	0.16	0.19	5				
	アスパラガスの じゅうねん和え	アスパラガス	15	3	0.4		0.0	0.6	3	0.1	0.0	0.3	40.5	5	0.02	0.02	2	15	18.8	10
		淡色辛味噌	1	2	0.1		0.1	0.2	1	0.0	0.1	0.0	3.8	0	0.00	0.00	0	1	1	1.5
		じゅうねん(えごま)	3	16	0.5		1.3	0.9	12	0.5	0.0	0.6	17.7	0	0.02	0.01	0	3	3	3
		上白糖	0.5	2	0.0		0.0	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.5	1
		本みりん	1.5	4	0.0		0.0	0.6	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	1.5	1.5	3
		濃口醤油	2	1	0.2		0.0	0.2	1	0.0	0.3	0.0	7.8	0	0.00	0.00	0	2	2	5
	ベビー	豚ばら肉	25	97	3.6	3.6	8.7	0.0	1	0.2	0.0	0.0	62.5	3	0.14	0.03	1	25	25	30
	アスパラガスの 豚ロール	アスパラガス	20	4	0.5		0.0	0.8	4	0.1	0.0	0.4	54.0	6	0.03	0.03	3	20	25	30
		本みりん	2	5	0.0		0.0	0.9	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	2	2	5
		濃口醤油	2	1	0.2		0.0	0.2	1	0.0	0.3	0.0	7.8	0	0.00	0.00	0	2	2	5
		ごま油	1	9	0.0		1.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	1	5
	てるてるぼうずの じゃがふわ焼き	じゃがいも	50	38	0.8		0.1	8.8	2	0.2	0.0	0.7	205.0	0	0.05	0.02	18	50	55.6	35
		にんじん	23	9	0.1		0.0	2.1	6	0.0	0.0	0.6	64.4	175	0.01	0.01	1	23	23.7	10
		木綿豆腐	20	14	1.3		0.8	0.3	24	0.2	0.0	0.1	28.0	0	0.01	0.01	0	20	20	20
		固形コンソメ	0.5	1	0.0		0.0	0.2	0	0.0	0.2	0.0	1.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.5	0.5
		塩	0.05	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.05	0.05	0.1
		こしょう	0.01	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.01	0.01	0.01
		サラダ油	3	10	0.0		3.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	3	3	5
		片栗粉	3	10	0.0		0.0	2.4	0	0.0	0.0	0.0	1.0	0	0.00	0.00	0	3	3	5
		スライスチーズ	20	68	4.5	4.5	5.2	0.3	126	0.1	0.6	0.0	12.0	52	0.01	0.08	0	20	20	20
		のり(目)	1	2	0.4		0.0	0.4	3	0.1	0.0	0.4	24.0	23	0.01	0.02	2	1	1	1
	カリフラワーの あじさい	ロースハム(蝶ネクタイ)	40	11	1.2		0.0	2.1	10	0.2	0.0	1.2	164.0	1	0.02	0.04	32	40	80	60
		カリフラワー	1.5															1.5	1.5	2
		塩(茹で塩)	150															150	150	
		水(茹で水)	1															1	1	1
		米酢(茹で水用)	2	3	0.2		0.0	0.5	5	0.2	0.5	0.6	116.0	32	0.03	0.02	13	2	2	5
	付け合せ	ゆかりのふりかけ	40	12	0.4		0.0	2.9	5	0.0	0.0	0.6	116.0	32	0.03	0.02	13	40	40.8	45
		ミニトマト	12	7	0.1		0.0	1.8	2	0.0	0.0	0.1	25.2	1	0.00	0.00	1	12	13.3	15
		さくらんぼ	12	7	0.1		0.0	1.8	2	0.0	0.0	0.1	25.2	1	0.00	0.00	1	12	13.3	15
		レタス	10	1	0.1		0.0	0.3	2	0.0	0.0	0.1	20.0	2	0.01	0.00	1	10	10.2	15
小 計			348	14.6	8.1	20.2	27.0	203	1.9	2.0	5.1	855.1	300	0.36	0.29	74				