

コード  
 献立日付 2014年05月26日(月)  
 食品コード 料理名/食品名

4 個人名 加藤ゼミ

使用量	摂取量	エネルギー	KC	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
g	g	kcal		g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
こめ 水稻 穀粒 精白米	80	80	285	4.9	0.7	61.7	4	0.6	0	0.06	0.02	0	0.4	0
水	120	120												
◇料理	鶏のから揚げ													
にわとり 若鶏肉 もも 皮つき 生	40	40	80	6.5	5.6	0	2	0.2	16	0.03	0.07	1	0	0
しょうが 根茎 生	3.75	3	1	0	0	0.2	0	0 Tr		0	0	0	0.1	0
にんにく りん茎 生	0.33	0.3	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ こいくちしょうゆ	3	3	2	0.2	0	0.3	1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.4
清酒 上撰	3	3	3	0 Tr		0.1	0 Tr		0 Tr		0	0	0	0
でん粉 じゃがいも	2	2	7	0	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0
植物油類 なたね油	0.4	0.4	4	0	0.4	0 Tr		0	0	0	0	0	0	0
料理合計	52.48	51.7	97	6.8	6	2.4	4	0.2	16	0.03	0.08	1	0.1	0.5
◇料理	スタミナ肉野菜炒め													
ぶた 中型種肉 かた 脂身つき 生	20	20	48	3.7	3.4	0	1	0.1	1	0.14	0.04	0	0	0
茎にんにく 花茎 生	10	10	5	0.2	0	1.1	5	0.1	6	0.01	0.01	5	0.4	0
たまねぎ りん茎 生	21.28	20	7	0.2	0	1.8	4	0 Tr		0.01	0	2	0.3	0
にんじん 根 皮つき 生	20	19.4	7	0.1	0	1.8	5	0	147	0.01	0.01	1	0.5	0
ぶなしめじ 生	10	9	2	0.2	0.1	0.5	0	0	0	0.01	0.01	1	0.3	0
にんにく りん茎 生	5.43	5	7	0.3	0.1	1.3	1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
しょうが 根茎 生	6.25	5	2	0	0	0.3	1	0 Tr		0	0	0	0.1	0
コチジャン	3	3	8	0.2	0	1.6								0.2
しょうゆ こいくちしょうゆ	6	6	4	0.5	0	0.6	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
車糖 上白糖	4	4	15	0	0	4	0 Tr		0	0	0	0	0	0
植物油類 ごま油	3	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
植物油類 なたね油	5	5	46	0	5	0 Tr		0	0	0	0	0	0	0
料理合計	113.96	109.4	178	5.4	11.7	12.9	18	0.4	154	0.2	0.09	8	1.9	1.1
◇料理	パプリカのさわやかマリネ													
きゅうり 果実 生	10.2	10	1	0.1	0	0.3	3	0	3	0	0	1	0.1	0
赤ピーマン 果実 生	22.22	20	6	0.2	0	1.4	1	0.1	18	0.01	0.03	34	0.3	0
車糖 上白糖	3	3	12	0	0	3	0 Tr		0	0	0	0	0	0
食塩	0.6	0.6	0	0	0	0	0 Tr		0	0	0	0	0	0.6
穀物酢	15	15	4	0	0	0.4	0 Tr		0	0	0	0	0	0
水	15	15												
とうがらし 果実 乾	0.1	0.1	0	0	0	0.1	0	0	2	0	0	0	0	0
料理合計	66.13	63.7	23	0.3	0.1	5.1	5	0.1	22	0.02	0.03	35	0.5	0.6
◇料理	付け合せ													
ブロッコリー 花序 生	40	20	7	0.9	0.1	1	8	0.2	13	0.03	0.04	24	0.9	0
ミニトマト 果実 生	26.53	26	8	0.3	0	1.9	3	0.1	21	0.02	0.01	8	0.4	0
料理合計	66.53	46	14	1.1	0.1	2.9	11	0.3	34	0.05	0.05	32	1.2	0
合計	499.09	470.8	597	18.5	18.6	85	41	1.7	226	0.35	0.27	77	4.1	2.2