

2007/08/10 (金)

| 品目 食材 | 可食量 (g) | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 備考 |
|-------------------|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----|
| 朝食 | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | |
| 精白米・めし(ごはん) | 100.00 | 168.33 | 2.50 | 0.33 | 0.33 | |
| サラダ | | | | | | |
| レタス | 15.00 | 2.00 | 0.10 | Tr | 0.15 | |
| エビ サラダエビ | 30.00 | 28.00 | 6.60 | Tr | 0.00 | 1尾 |
| 練り物 ちくわ イオン | 10.00 | 11.00 | 1.14 | 0.00 | 0.02 | 一本 |
| マヨネーズ 無脂肪 | 7.00 | 6.07 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | |
| ジュース | | | | | | |
| ジュース(100%) ぶどう | 120.00 | 66.00 | 0.36 | 0.24 | 0.12 | |
| ヨーグルト | | | | | | |
| 缶詰 桃 (董) | 40.00 | 28.00 | 0.16 | 0.04 | 0.30 | 一切れ |
| ヨーグルト 低脂肪 (八千代) | 50.00 | 41.00 | 2.55 | 0.55 | 0.00 | |
| = = = 朝食 合計 = = = | 372.00 | 350.40 | 13.55 | 1.16 | 0.92 | |
| 昼食 | | | | | | |
| パン | | | | | | |
| パン ハンバーガーパーンズ | 55.00 | 148.00 | 4.40 | 2.90 | 1.50 | |
| 鶏肉 挽肉 | 50.00 | 82.50 | 10.50 | 4.25 | 0.00 | |
| 玉ねぎ | 10.00 | 4.00 | 0.10 | Tr | 0.20 | |
| こしょう (白) | 0.50 | 2.00 | 0.10 | Tr | 0.00 | |
| トマトケチャップ | 5.00 | 6.00 | 0.10 | Tr | 0.10 | 2個 |
| ソース ウスター | 5.00 | 6.00 | 0.10 | Tr | Tr | |
| レタス | 10.00 | 1.33 | 0.07 | Tr | 0.10 | |
| マヨネーズ 無脂肪 | 5.00 | 4.33 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | |
| ジュース | | | | | | |
| ジュース(100%) みかん | 125.00 | 51.25 | 0.63 | 0.13 | 0.00 | |
| = = = 昼食 合計 = = = | 265.50 | 305.42 | 16.09 | 7.28 | 1.90 | |
| おやつ | | | | | | |
| えびちび | 15.00 | 28.90 | 0.28 | 0.08 | 0.10 | 一袋 |
| ヤクルト | 65.00 | 42.00 | 0.90 | 0.10 | 0.00 | |
| = = = おやつ合計 = = = | 80.00 | 70.90 | 1.18 | 0.18 | 0.10 | |
| 夕食 | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | |
| 精白米・めし(ごはん) | 100.00 | 168.33 | 2.50 | 0.33 | 0.33 | |
| 肉 | | | | | | |
| 鶏肉 ムネ (若) (皮なし) | 40.00 | 42.67 | 8.93 | 0.67 | 0.00 | |
| ノンオイルドレッシング ごま | 7.00 | 9.80 | 0.14 | 0.19 | 0.00 | |
| トマト | 20.00 | 4.00 | 0.13 | Tr | 0.20 | |
| 和え物 | | | | | | |
| ブロッコリー | 35.00 | 12.25 | 1.58 | 0.18 | 1.58 | |
| 鰹 削り節(個包装) | 1.00 | 4.00 | 0.80 | Tr | 0.00 | |
| ノンオイルドレッシング 青じそ | 3.00 | 2.80 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | |
| ノンオイルドレッシング 中華ごま | 3.00 | 2.40 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | |
| ジュース | | | | | | |
| ジュース(ストレート) りんご | 120.00 | 52.80 | 0.24 | 0.12 | Tr | |
| = = = 夕食 合計 = = = | 329.00 | 299.05 | 14.52 | 1.52 | 2.11 | |
| = = = 総合計 = = = | 1,046.50 | 1,025.77 | 45.34 | 10.14 | 5.03 | |