

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 (黄)	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	