

2008/05/09 (金)						
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
ご飯						
MCVITIE'S 胚芽入りビスケット チョコ	36.00	180.00	2.70	8.90	1.40	一袋
サラダ						
じゃがいも 生	35.00	26.83	0.58	Tr	0.47	
鯖 いなばライトツナフレーク缶詰	15.00	14.63	3.28	0.06	0.00	
トマト	20.00	4.00	0.13	Tr	0.20	
玉ねぎ	20.00	8.00	0.20	Tr	0.40	
マヨネーズ キューピークオーター	5.00	8.33	0.10	0.70	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
きゅうり	10.00	1.00	0.10	Tr	0.10	
ヨーグルト						
缶詰 桃	60.00	36.60	0.30	0.06	0.54	一切れ
ヨーグルト	50.00	31.00	1.80	1.50	0.00	
ジュース						
ジュース(100%) ぶどう	100.00	55.00	0.30	0.20	0.00	
=== 朝食 合計 ===	351.00	365.39	9.50	11.42	3.11	
ドライカレー						
精白米・めし(ごはん)	100.00	168.33	2.50	0.33	0.33	
油 サラダ	1.00	9.00	0.00	1.00	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
鶏肉 挽肉	50.00	82.50	10.50	4.25	0.00	
玉ねぎ	35.00	14.00	0.35	Tr	0.70	
グリーンピース 冷凍	10.00	10.00	0.60	0.10	0.60	小1杯
干しぶどう	10.00	30.00	0.20	Tr	0.40	10粒
食塩	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	大さじ1=8g 小さじ1=3g
こしょう (白)	0.50	2.00	0.10	Tr	0.00	
トマトケチャップ	10.00	12.00	0.20	Tr	0.20	大さじ1=18g 小さじ1=6g
砂糖	2.00	8.00	0.00	0.00	0.00	大さじ1=9g 小さじ1=3g
醤油 濃い口	5.00	2.50	0.50	0.00	0.00	大さじ1=17g 小さじ1=6g
ソース ウスター	5.00	6.00	0.10	Tr	Tr	大さじ1=17g 小さじ1=6g
カレー粉	1.00	4.00	0.20	0.20	0.40	
味の素 コンソメ	1.00	2.45	0.07	0.05	0.00	大さじ1=8g 小さじ1=3g
トマト	20.00	4.00	0.13	Tr	0.20	
缶詰 桃 (白)	60.00	36.60	0.30	0.06	0.54	一切れ
=== 昼食 合計 ===	311.00	391.39	15.75	5.99	3.37	
おにぎり						
精白米・めし(ごはん)	50.00	84.17	1.25	0.17	0.17	
ふりかけ ひじき	1.00	2.34	0.10	0.03	0.18	
のり 焼き	0.50	1.00	0.20	0.02	0.18	
ヤクルト	65.00	42.00	0.90	0.10	0.00	
=== おやつ合計 ===	116.50	129.51	2.45	0.31	0.53	
ご飯						
精白米・めし(ごはん)	120.00	202.00	3.00	0.40	0.40	
ホタテグラタン						
ホタテ 生	50.00	35.00	6.75	0.50	0.00	
バター 1/3	3.00	20.70	0.02	2.28	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
玉ねぎ	40.00	16.00	0.40	Tr	0.80	
ぶなしめじ 生	30.00	5.00	0.80	0.20	1.10	
小麦粉 薄力粉	15.00	55.20	1.20	0.26	0.38	大さじ1=8g 小さじ1=3g
牛乳 普通	40.00	14.80	1.32	1.52	0.00	
食塩	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	大さじ1=8g 小さじ1=3g
こしょう (白)	0.50	2.00	0.10	Tr	0.00	
チーズ トッパリューとろけるチーズ	9.00	30.00	2.00	2.40	0.05	半分
パン粉 乾燥	8.00	30.40	1.12	0.48	0.32	
パセリ	0.50	Tr	Tr	Tr	0.05	
ゼリー ミニカップ	15.00	11.70	0.00	0.00	0.00	
=== 夕食 合計 ===	331.50	422.00	16.71	8.04	3.10	
=== 総合計 ===	1,110.00	1,309.00	44.41	25.76	10.11	

= MEMO=