

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	
鮪 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	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
干しへどう	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	
ぶりかけ 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 薫力粉	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 トップバリュ-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=