

2009/03/16 (月)						
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
パン						
パン 黒糖入りテールロール	36.00	112.00	3.20	2.40	1.30	1個
チーズ トッパリュースライスチーズ	18.00	59.00	3.70	4.80	0.10	
ハム ロース	10.00	20.00	1.70	1.40	0.00	一枚
ようかん 練り	30.00	89.00	1.10	0.10	0.90	
みそ汁						
だし汁 鰹	100.00	3.00	0.50	0.10	0.00	1/5袋
味噌 信州みそ 中辛口	5.00	9.50	0.65	0.30	0.25	大さじ1=18g 小さじ1=6g
豆腐 絹ごし	20.00	11.33	1.00	0.60	0.07	
ジュース						
ジュース(100%) ぶどう	120.00	66.00	0.36	0.24	0.00	
ヨーグルト						
缶詰 桃 (黄)	40.00	28.00	0.16	0.04	0.30	一切れ
缶詰 みかん	20.00	13.00	0.10	Tr	0.10	
ヨーグルト	20.00	12.40	0.72	0.60	0.00	
=== 朝食 合計 ===	419.00	423.23	13.19	10.58	3.02	
海苔巻き						
精白米・めし(ごはん)	80.00	134.67	2.00	0.27	0.27	
酢 すし	8.00	18.49	0.00	0.00	0.00	米120g
胡麻 いり	1.00	6.00	0.20	0.50	0.10	大さじ1=9g 小さじ1=3g
鮭 フレーク	20.00	44.00	4.60	2.80	0.00	
きゅうり	10.00	1.00	0.10	Tr	0.10	
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
のり 焼き	2.00	4.00	0.80	0.07	0.73	全形
とりの唐揚げ						
鶏肉 モモ (若) (皮つき)	30.00	60.00	4.80	4.20	0.00	
唐揚げ粉	3.00	9.93	0.19	0.03	0.08	
油 サラダ	1.00	9.00	0.00	1.00	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
ブロッコリー	20.00	7.00	0.90	0.10	0.90	
マヨネーズ キューピークオーター	2.00	3.33	0.04	0.28	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
トマト ミニトマト	10.00	3.00	0.10	Tr	0.10	
焼き芋	20.00	32.60	0.28	0.04	0.70	
缶詰 桃 (黄)	40.00	28.00	0.16	0.04	0.30	一切れ
=== 昼食 合計 ===	252.00	369.35	14.27	10.03	3.28	
パン 山崎薄皮アンパン	48.00	136.00	3.70	1.40	1.20	
ヤクルト	65.00	42.00	0.90	0.10	0.00	
=== おやつ合計 ===	113.00	178.00	4.60	1.50	1.20	
ご飯						
精白米・めし(ごはん)	120.00	202.00	3.00	0.40	0.40	
炒め物						
鶏肉 ささみ (若)	50.00	53.33	6.50	0.33	0.00	1本
こしょう (白)	0.50	2.00	0.10	Tr	0.00	
食塩	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	大さじ1=8g 小さじ1=3g
のり 焼き	1.50	3.00	0.60	0.05	0.55	全形
こつのいらない天ぷら粉	7.00	24.71	0.44	0.13	0.19	
油 サラダ	2.00	18.00	0.00	2.00	0.00	大さじ1=14g 小さじ1=5g
和え物						
小松菜	50.00	7.00	0.75	0.10	0.95	
にんじん	20.00	7.00	0.10	Tr	0.50	
胡麻 いり	1.00	6.00	0.20	0.50	0.10	大さじ1=9g 小さじ1=3g
砂糖	7.00	28.00	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
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 ===	384.50	406.34	12.43	3.63	2.69	
=== 総合計 ===	1,168.50	1,376.93	44.49	25.74	10.19	

= MEMO=