

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
ご飯						
精白米・めし(ごはん)	120.00	202.00	3.00	0.40	0.40	
鮭 いなばライトソナフレーク缶詰	20.00	19.50	4.38	0.08	0.00	
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	3.00	6.00	1.20	0.10	1.10	
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 紬ごし	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	
南瓜 西洋 冷凍	25.00	20.83	0.58	0.08	1.08	
<b>==== 朝食 合計 =====</b>		<b>498.00</b>	<b>399.90</b>	<b>12.75</b>	<b>3.24</b>	<b>3.30</b>
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
エビ サラダエビ	20.00	18.67	4.40	Tr	0.00	1尾
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
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
お楽しみ会チヨコ	58.00	304.00	3.30	15.80	0.00	
<b>==== 昼食 合計 =====</b>		<b>265.00</b>	<b>562.09</b>	<b>12.08</b>	<b>17.29</b>	<b>3.00</b>
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	
<b>==== おやつ合計 =====</b>		<b>113.00</b>	<b>178.00</b>	<b>4.60</b>	<b>1.50</b>	<b>1.20</b>
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	
<b>==== 夕食 合計 =====</b>		<b>384.50</b>	<b>406.34</b>	<b>12.43</b>	<b>3.63</b>	<b>2.69</b>
<b>==== 総合計 =====</b>		<b>1,260.50</b>	<b>1,546.33</b>	<b>41.86</b>	<b>25.66</b>	<b>10.19</b>

=MEMO=