

# 給食管理学内実習献立表

会津大学短期大学部 食物栄養学科

試作・予定・実施 献立表  
作成者:

※目標量のDGは太字 RDAは普通

試作・実施月日:

注: Tr は微量、- は未定量

対象	合計		1人当りの栄養量													食数	合計金額						
	過不足率	161.9	431	19.7	17.3	24.9	25.8	0.4	30	1.4	2.8	47	0.10	0.26	3			7.5					
男女共18~29歳、30~49歳、50歳以上→身体活動レベルⅡ	目標量 (DGまたはRDA)		760	30.0	20.0	110	7	250	3.8	3未満	260	0.45	0.50	40	食数		¥0.00						
	DG下限	EAR	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	食数		¥0.00						
	DG上限	UL	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	食数		¥0.00						
献立名	材料名	1人分純使用量 (g)	調味% (直接入力)	1人当りの栄養量													純使用量 (g)	総使用量 (g)	発注量 (g)	単価 (100g当り円)	価格 (1人分円)		
				エネルギー kcal	たんぱく質 総 g	たんぱく質 動物性 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg								
オタネニンジン	にわとり もも 皮つき	100		253	17.3	17.3	19.1	0.0	0.0	0.0	8	0.9	0.1	47	0.07	0.23	1	0	0				
たれから揚げ	じゃがいもでん粉	9		30	0.0		0.0	7.3	0.0	0.0	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0				
	こむぎ 薄力粉	9		33	0.7		0.1	6.8	0.2	0.0	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0				
	にんにく おろし	1.5		3	0.1		0.0	0.6	0.0	0.0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0	0				
	しょうが おろし	1.5		1	0.0		0.0	0.1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0	0				
	合成清酒	7.5		8	0.0		0.0	0.4	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0				
	調合油	5		46	0.0		5.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0				
たれ	濃口醤油	18		14	1.4		0.0	1.4	0.0	0.0	5	0.3	2.6	0	0.01	0.03	0	0	0				
	上白糖	9		35	0.0		0.0	8.9	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0				
	いりごま/白	1.2		7	0.2		0.7	0.2	0.2	0.0	14	0.1	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0				
	オタネニンジン/粉末	0.2		1	0.0		0.0	0.1	0.0	0.0			0.0					0	0				

計算したものを手書きで記載 →

炭水化物エネルギー比 % (50~60%)  
脂質エネルギー比 % (20~30%)  
たんぱく質エネルギー比 % (12~15%)  
動物性たんぱく比 % (40~50%)

オタネニンジン入りたれから揚げ