

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		346.8	306	11.2	20.0	19.8	2.9	143	0.8	1.5	241	0.14	0.30	41	合計金額				
	過不足率			40.3	37.3	100.0	18.0	41.4	57.2	21.1	50.0	92.7	31.1	60.0	102.5		¥0.00			
男女共18~29歳、30~49歳、50歳以上一身体活動レベルII	目標量 (DGまたはRDA)			<b>760</b>	<b>30.0</b>	<b>20.0</b>	<b>110</b>	<b>7</b>	<b>250</b>	<b>3.8</b>	<b>3未満</b>	<b>260</b>	<b>0.45</b>	<b>0.50</b>	<b>40</b>	食数				
	DG下限		EAR	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0		食数			
	DG上限		UL	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0			食数		
献立名	材料名	1人分純使用量	調味% (直接入力)	1人当りの栄養量												純使用量	総使用量		発注量	単価 100g当り
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン					
		g		総 kcal	動物性 g	g	g	g	g	mg	mg	g	mg	mg	mg	g	g	g	円	円
オタネニンジン入り	鶏もも肉 皮付き	30		76	5.2	5.7	0.0	0.0	2	0.3	0.0	14	0.02	0.07	0	0	0	0		
クリームシチュー	玉ねぎ りん茎 生	50		18	0.5	0.1	4.2	0.8	9	0.2	0.0	0	0.02	0.01	4	0	0	0		
	人参	20		8	0.1	0.0	1.9	0.6	6	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0	0	0		
	ブロッコリー	25		10	1.4	0.2	1.7	1.3	13	0.3	0.0	19	0.04	0.06	35	0	0	0		
	おたね人参	0.2		1	0.0	0.0	0.1				0.0					0	0	0		
	サラダ油	6		55	0.0	6.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0		
	薄力粉	9		33	0.7	0.1	6.8	0.2	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0	0		
	有塩バター	5		37	0.0	4.1	0.0	0.0	1	0.0	0.1	26	0.00	0.00	0	0	0	0		
	食塩	1		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1.0	0	0.00	0.00	0	0	0	0		
	固形ブイヨン (コン)	0.6		1	0.0	0.0	0.3	0.0	0	0.0	0.3	0	0.00	0.00	0	0	0	0		
	牛乳	100		67	3.3	3.8	4.8	0.0	110	0.0	0.1	38	0.04	0.15	1	0	0	0		
	水	100														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%)