献 立 表

豆期大学部　食物栄養学科

実習課題：
作成者：　　試作・実施月日：

対　象																			
	合　計		83	11.3		2.4	3.4	127	5.8	1.2		0.6	9	0.05	0.17	1			
	栄養基準量																食 数		
	過不足率																		

区分	献立名	材料名	1人分純使用量 g	1人当たりの栄養量 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	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	ビタミン レチノール当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	純使用量 g	総使用量 g	発注量 出庫量 g
朝	オタネニンジンたれ付き	鶏もも肉	50	64	11.0		2.4	0.0	110	4.5	1.1	0.0	0.1	9	0.05	0.16	1	0	0	
	照り焼きチキン	食塩	0.1	0	0.0		0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0	0	
		こしょう	0.02	0	0.0		0.0	0.0	0	0.1	0.0	−	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
	<たれ>	濃口しょうゆ	3	2	0.2		0.0	0.2	12	0.9	0.1	0.0	0.4	0	0.00	0.01	0	0	0	
		清酒	3	3	0.0		0.0	0.2	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		みりん	2	5	0.0		0.0	0.9	0	0.0	0.0	−	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		上白糖	1.5	6	0.0		0.0	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		にんにく（すりおろし）	0.5	1	0.0		0.0	0.1	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		しょうが（すりおろし）	0.5	0	0.0		0.0	0.0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		オタネニンジン（すりおろ	0.5	2	0.1		0.0	0.4										0	0	
		（オタネニンジン粉末）	0.1	0	0.0		0.0	0.1										0	0	
	小　計			83	11.3		2.4	3.4	127	5.8	1.2		0.6	9	0.05	0.17	1			
	小　計																			
夕																				
	小　計																			
	小　計																			