

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														食数			
		323	11.6	6.4	4.7	59.3	273	14.9	0.9	1.2	1.2	65	0.11	0.05	7				
区分	献立名	材料名	1人分		たんぱく質		脂質	炭水化物	1人当たりの栄養量				ビタミン			純使用量	総使用量	発注量	
			純使用量	エネルギー	総	動物性			カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当	B1	B2	C				
			g	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
朝	オタネニンジン入り鶏まぜご飯	精白米	70	239	4.3	0.6	54.3	62	3.5	0.6	0.4	0.0	0	0.06	0.01	0	0	0	
		鶏むね肉	30	40	6.4	1.8	0.0	102	1.2	0.1	0.0	0.0	5	0.03	0.03	1	0	0	
		玉ねぎ	10	10	0.3	0.0	2.5	45	5.1	0.1	0.5	0.0	0	0.01	0.00	2	0	0	
		にんじん	8	3	0.1	0.0	0.7	24	2.2	0.0	0.2	0.0	58	0.01	0.00	0	0	0	
		ピーマン	5	1	0.0	0.3	0.3	10	0.6	0.0	0.1	0.0	2	0.00	0.00	4	0	0	
		ごま油	2	18	0.0	2.0	0.0	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	
		(たれ)	濃口しょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	0.4	18	1.3	0.1	0.0	0.7	0	0.00	0.01	0	0	0
		味噌	2	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0	
		鶏ガラスープの素	0.6	2	0.1	0.0	0.3	7	0.7	0.0	0.0	0.4	0	0.00	0.00	0	0	0	
		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	
		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)	0.5	2	0.1	0.0	0.4	-	-	-	-	0.0	-	-	-	-	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	
小計			323	11.6	6.4	4.7	59.3	273	14.9	0.9	1.2	1.2	65	0.11	0.05	7			
小計																			
小計																			
小計																			