

献立表

実習課題：
作成者：

試作・実施月日：

| 区分 | 対象 | 合計 | | | | | | | | | | | | | | 食数 | | 発注量 g | |
|----|---------|------------------|---------------|-----------------|----------|---------|-----------|------------|-------------|---------|-----------------|----------------|------------------|----------|---------|-----------|-----------|----------|----------|
| | | 栄養基準 過不足率 | | | | | | | | | | | | | | 純使用量 g | 総使用量 g | | 出庫量 g |
| | | 1人分 純使用量 g | エネルギー kcal | たんぱく質 総 g | 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 B1 mg | B2 mg | C mg | | | | |
| 朝 | 献立名 | 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 |
| | 入り鶏まぜご飯 | 鶏むね肉 | 30 | 40 | 6.4 | 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 | 30 | 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 |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |