

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				
		栄養基準 過不足率																		
		184	10.7	4.9	3.2	30.6	282	50.0	0.8	4.1	1.1	74	0.07	0.06	17					
区分	献立名	材 料 名	1 人 当 た り の 栄 養 量														純使用量 g	総使用量 g	発注量 g	
			1人分 純使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 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 g	食塩相当 量 g	ビ タ ミ ン						
					総	動物性							ナトリウム mg	B1 mg	B2 mg	C mg				
朝	オタネニンジン入り カレー風味焼きそば	焼きそば種	80	106	3.9	0.5	23.4	48	16.0	0.2	2.2	0.2	0	0.01	0.01	0	0	0		
		鶏むね肉	20	23	4.9	4.9	0.4	0.0	42	1.0	0.1	0.0	0.0	10	0.01	0.02	0	0	0	
		にんじん	10	3	0.1	0.0	0.9	30	2.4	0.0	0.3	0.0	63	0.00	0.00	0	0	0		
		豆もやし	20	6	0.7	0.3	0.5	32	5.0	0.1	0.5	0.0	0	0.02	0.01	1	0	0		
		キャベツ	40	9	0.5	0.0	2.1	76	16.8	0.1	0.7	0.0	1	0.02	0.01	15	0	0		
		玉ねぎ	15	5	0.2	0.0	1.3	23	2.6	0.0	0.2	0.0	0	0.01	0.00	1	0	0		
		オタネニンジン(ひげ根)	0.5	2	0.1	0.0	0.4	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	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		
		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		
		香のり粉	0.2	0	0.0	0.0	0.1	6	1.0	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	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		
		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		
		ウスターソース	5	6	0.1	0.0	1.4	10	3.0	0.1	0.0	0.4	0	0.00	0.00	0	0	0		
		カレーパウダー	0.2	1	0.0	0.0	0.1	3	1.1	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0		
		鶏がらスープの素	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0		
		小 計			184	10.7	4.9	3.2	30.6	282	50.0	0.8	4.1	1.1	74	0.07	0.06	17		
		小 計																		
		小 計																		
		小 計																		