

# 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<br>過不足率 |           |               |                 |          |          |           |            |             |         |                 |                |                  |          |         |           |           |          |   |
|     |                        | 1人当りの栄養量     |           |               |                 |          |          |           |            |             |         |                 |                |                  |          |         |           |           |          |   |
| 区分  | 献立名                    | 材 料 名        | 1人分       |               |                 |          |          |           |            |             |         |                 |                |                  |          |         | 純使用量<br>g | 総使用量<br>g | 発注量<br>g |   |
|     |                        |              | 純使用量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>総<br>g | 動物性<br>g | 脂 質<br>g | 炭水化物<br>g | カリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食物繊維<br>総量<br>g | 食塩相当<br>量<br>g | ビタミン<br>B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |           |          |   |
| 朝   | オタネニンジン入り<br>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       | 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          |           |               |                 |          |          |           |            |             |         |                 |                |                  |          |         |           |           |          |   |