

臨床栄養学実習献立表

短期大学部 食物栄養学科

実習課題：
作成者：

試作・実施月日：

対象														食数 1人分		発注量 出庫量		
		合計		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!					
区分	献立名	材料名	1人当たりの栄養量												純使用量 g	純使用量 g	発注量 出庫量	
			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	ビタミン B1 μg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg				
朝	オタネニンジン入り豆とチーズの煮込み	鶏むねひき肉	30	51	4.4	3.3	1.0	75	2.4	0.2	0.0	0.0	11	0.03	0.05	0	30	30
		玉ねぎ	50	17	0.4	0.0	3.5	75	8.5	0.2	0.8	0.0	0	0.02	0.01	4	50	53.2
		人参	20	7	0.1	0.0	1.4	60	5.6	0.0	0.6	0.0	144	0.01	0.01	1	20	20.6
		にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0.1	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.549
		カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.1	9	2.7	0.1	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.5
		調合油	1	9	0.0	1.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	1
		大豆缶詰	25	36	3.5	1.9	0.4	110	17.3	0.5	2.0	0.0	0	0.03	0.01	0	25	25
		トマトピューレー	30	13	0.4	0.0	2.6	147	5.7	0.2	0.5	0.0	16	0.03	0.02	3	30	30
		カレールウ	13	62	0.7	4.3	4.6	42	11.7	0.5	0.8	1.4	1	0.01	0.01	0	13	13
		ウスターソース	2	2	0.0	0.0	0.5	4	1.2	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	2	2
		トマトケチャップ	3	3	0.0	0.0	0.7	11	0.5	0.0	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	3	3
		酒	5	4	0.0	0.0	0.2	0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	5	5
		オタネニンジン根	1													1	1	
小計				207	9.6	10.6	15.1	536	55.8	1.7	5.0	1.5	173	0.13	0.11	8		