

実習課題：
作成者：

試作・実施月日：

対象		合計														食数		発注量	
		栄養基準量														1人分			
		過不足率																	
区分	献立名	材料名	1人分		1人当たりの栄養量										純使用量		総使用量	出席量	
			純使用量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量	ビタミン	総使用量	出席量				
			g	g	g	g	g	mg	mg	mg	g	g	μg	mg	mg	mg	g	g	
朝	おたねにんじん入り 米粉チヂミ	米粉	15	53	0.8	0.1	12.3	7	0.9	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	15	15	
		小麦粉	7.5	26	0.6	0.1	5.5	8	1.5	0.0	0.2	0.0	0	0.01	0.00	0	7.5	7.5	
		にんじん	3	1	0.0	0.0	0.2	9	0.8	0.0	0.1	0.0	22	0.00	0.00	0	3	3.1	
		にら	6.5	1	0.1	0.0	0.1	33	3.1	0.0	0.2	0.0	19	0.00	0.01	1	6.5	6.8	
		ネギ	3	1	0.0	0.0	0.2	6	1.1	0.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	3	5	
		ちりめん	6	18	3.2	0.2	0.8	72	132.0	1.1	0.0	0.3	0	0.01	0.01	0	6	6	
		シュレッドチーズ	10	31	2.2	2.5	0.0	6	63.0	0.0	0.0	0.3	25	0.00	0.04	0	10	10	
		おたねにんじん粉末	0.1															0.1	0.1
		水	30															30	30
		酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	2	2	
		醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	12	0.9	0.1	0.0	0.4	0	0.00	0.01	0	3	3	
		三温糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	1	
		ごま油	0.5	4	0.0	0.5	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.5	
		豆板器	0.02	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.02	0.02	
		小計			142	7.1	3.4	20.4	153	203.4	1.2	0.7	1.0	66	0.02	0.07	1		