

献立名	1600kcalの献立		
大分類	その他	小分類	その他

	1日目	2日目	3日目				
朝食	ベーグル スクランブルエッグ 野菜サラダ りんご カフェオレ	野菜サンドイッチ ポテトサラダ 牛乳(グラス)	トマトのサラダ ハムとピーマン入りオムレツ 野菜ジュース ロールパン1個				
昼食	ごはん マグロステーキ ごまあえ みそ汁 お茶	きのこスパゲティ ささ身とみかんのヨーグルトサラダ	豚肉のオートミールフライ さつま芋とりんごの重ね煮 ごはん(茶わん普通盛り少なめ)				
夕食	菜飯 豚肉とじゃがいもの煮物 梅肉あえ お茶	大豆の煮物 アジの塩焼き 切り干し大根のみそ汁 ごはん(茶わん普通盛り少なめ)	混ぜずし(精白米ごはん) アサリのすまし汁 フルーツ				
間食1	バナナヨーグルト						
間食2							
間食3							
間食4							

献立名 1600kcalの献立

		エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	レチノール活性当量	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE トコフェロール
		kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	
(1)	1日目	朝食	581	24.2	20.8	9.16	5.77	2.70	263	75.5	6.3	797	840	276	74	412	2.9	2.6	0.25	0.60	216	1.6	2.6
		昼食	467	28.4	7.2	0.96	2.42	2.97	44	71.0	5.3	999	1230	119	125	385	4.4	2.4	0.40	1.48	296	3.5	3.2
		夕食	534	20.6	9.3	2.26	3.04	2.92	27	89.9	5.5	899	1109	207	100	298	3.1	2.8	0.48	1.88	165	0.0	1.4
		間食1	83	2.9	2.1	1.22	0.47	0.09	8	14.4	0.6	31	291	81	24	79	0.2	0.4	0.05	0.13	24	0.0	0.3
		間食2	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		間食3	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		間食4	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
		合計	1666	76.1	39.4	13.60	11.70	8.67	343	250.8	17.6	2726	3469	684	323	1172	10.6	8.1	1.18	4.09	701	5.1	7.5
		(9)	2日目	朝食	567	15.8	28.4	9.37	10.51	5.51	63	63.0	4.4	758	1107	277	74	341	1.4	1.8	0.29	0.39	220
昼食	562	32.9		13.8	2.19	7.12	2.92	65	75.2	6.1	1424	984	86	99	404	2.1	2.5	0.42	0.97	102	0.4	1.9	
夕食	544	31.9		9.1	1.65	2.08	3.88	61	81.4	9.6	2099	1310	327	130	473	4.3	3.1	0.50	1.28	231	6.3	1.3	
間食1	0	0.0		0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食2	0	0.0		0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食3	0	0.0		0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食4	0	0.0		0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計	1673	80.6		51.3	13.20	19.71	12.31	189	219.7	20.1	4280	3401	690	302	1217	7.8	7.5	1.21	2.63	554	7.6	6.3	
(17)	3日目	朝食		440	20.8	23.6	8.73	8.39	2.68	442	36.8	3.6	1013	691	123	48	342	2.9	2.2	0.23	0.34	288	2.0
昼食		799	30.7	23.4	6.22	8.20	6.32	101	112.5	5.2	437	1119	73	82	405	2.5	3.8	0.47	1.02	86	0.5	3.9	
夕食		310	15.3	5.6	1.24	2.06	1.41	42	47.6	1.9	1364	412	81	79	217	2.3	1.5	0.26	0.60	31	9.2	0.7	
間食1		0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食2		0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食3		0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
間食4		0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		1548	66.7	52.5	16.19	18.65	10.41	585	196.8	10.7	2815	2222	277	209	964	7.7	7.4	0.95	1.96	405	11.7	7.4	
(24)																							

献立名 1600kcalの献立

	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	食塩相当量	第1群 エネルギー量点数	第2群 エネルギー量点数	第3群 エネルギー量点数	第4群 エネルギー量点数	合計 エネルギー量点数	主食 エネルギー量点数	食事バランスガイド 副菜	食事バランスガイド 主菜	食事バランスガイド 牛乳・牛製品	食事バランスガイド 果物	合計	食事バランスガイド				
	μg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	g	点	点	点	点	点	SV	SV	SV	SV	SV	SV					
(1)	101	0.37	0.70	3.6	0.34	1.0	198	2.69	66	2.0	2.5	0.0	1.0	3.7	7.3	1	2	1	2	1	7					
(2)	260	0.21	0.32	11.8	1.19	1.9	244	1.10	46	2.5	0.0	1.2	0.5	4.1	5.8	1.5	2	3	0	0	6.5					
(3)	99	0.59	0.31	5.3	0.56	0.1	136	1.73	76	2.3	0.0	1.7	1.5	3.5	6.7	1.5	4	2.5	0	0	8					
(4)	1	0.05	0.11	0.4	0.22	0.1	20	0.54	9	0.1	0.5	0.0	0.5	0.0	1.0	0	0	0	1	0.5	1.5					
(5)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(6)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(7)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(8)	460	1.22	1.43	21.0	2.30	3.1	598	6.07	196	6.9	3.0	2.9	3.5	11.4	20.8	4	8	6.5	3	1.5	23					
(9)	61	0.29	0.43	2.9	0.37	0.7	99	2.37	56	1.9	1.7	0.0	1.3	4.0	7.1	1	4	0	2	0	7					
(10)	58	0.40	0.40	15.2	0.77	0.1	93	4.29	29	3.6	0.2	1.1	0.5	5.3	7.0	3	1.5	3	0.5	0.5	8.5					
(11)	80	0.23	0.24	7.3	0.40	6.5	99	1.15	23	5.3	0.0	2.4	0.5	3.9	6.8	1.5	2	4	0	0	7.5					
(12)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(13)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(14)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(15)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(16)	198	0.92	1.06	25.5	1.54	7.3	291	7.81	108	10.9	1.9	3.4	2.4	13.2	20.9	5.5	7.5	7	2.5	0.5	23					
(17)	87	0.31	0.56	2.8	0.32	1.0	133	2.18	58	2.6	2.0	0.5	0.8	2.2	5.5	0.5	2	2.5	0	0.5	5.5					
(18)	43	1.52	0.37	8.4	0.91	0.6	82	2.53	47	1.1	0.1	1.6	2.0	6.3	10.0	1.5	2	4	0	0.5	8					
(19)	17	0.16	0.17	4.0	0.35	23.7	46	1.18	32	3.5	0.0	1.1	0.5	2.2	3.9	1	1.5	2	0	0.5	5					
(20)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(21)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(22)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(23)	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0					
(24)	147	1.99	1.10	15.2	1.58	25.3	261	5.89	137	7.1	2.1	3.3	3.2	10.7	19.4	3	5.5	8.5	0	1.5	18.5					