

●食材料別(栄養素)

日付	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン(mg)	鉄(mg)	レチノール当 量(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	塩分(g)
1日(金)	1481	50	40	224	14.4	3329	1821	311	215	752	5.7	424	0.74	0.46	95	8.5
2日(土)	1467	49.7	38.1	222	12.4	3651	1853	267	213	735	6.1	331	0.51	0.54	84	9.3
3日(日)	1493	47.3	36.6	236.2	13.9	3459	1754	328	266	730	7.1	437	0.6	0.38	76	8.8
4日(月)	1454	55.8	33	225.4	11.6	3526	1896	248	213	781	5	253	0.62	0.42	95	9.0
5日(火)	1543	57.5	39.8	226.4	12.7	3405	2027	300	238	784	6.9	656	0.92	0.58	97	8.7
6日(水)	1425	47.3	34.6	227.1	14.3	3352	1802	241	206	678	5.3	524	0.56	0.42	91	8.5
7日(木)	1433	46.2	32.6	231.4	13.3	3451	1883	253	258	724	5.8	322	0.8	0.42	45	8.8
8日(金)	1451	46.4	37.7	223.9	12.1	3530	1672	277	199	626	6.3	489	0.61	0.51	88	9.0
9日(土)	1415	48.1	32.7	222.4	14.1	3259	1632	217	189	685	5	341	0.7	0.45	59	8.3
10日(日)	1467	46.7	35.6	229.8	12.6	3425	1934	269	212	707	6.3	313	0.67	0.53	139	8.7
11日(月)	1510	50	41.9	224.5	10.3	3595	1812	185	275	740	5.4	226	0.61	0.49	40	9.1
12日(火)	1466	54.7	35.2	224.3	15.8	3692	2096	389	272	813	7.2	1035	0.8	0.51	57	9.4
13日(水)	1412	57	32.6	215.8	12	3609	1772	257	219	741	5.4	517	0.63	0.7	68	9.2
14日(木)	1469	52	34.3	230.1	12.4	3696	1811	300	218	751	6	309	0.86	0.6	42	9.4
15日(金)	1449	50.1	34.8	224.4	14.3	3246	1857	253	208	695	6.7	394	0.68	0.48	100	8.3
16日(土)	1463	52.1	34.4	226.1	10.7	3447	1651	290	224	691	6.5	423	0.79	0.51	43	8.8
17日(日)	1429	48.1	32.3	230.6	17.1	3364	1961	299	240	695	6.6	616	0.62	0.38	77	8.6
18日(月)	1508	48.8	36.6	239.2	18.5	3396	1925	287	221	739	5.9	630	0.76	0.46	87	8.6
19日(火)	1464	47.5	40.6	217.7	11.8	3381	1767	275	227	702	6.2	488	0.51	0.53	64	8.6
20日(水)	1427	50.7	36.3	217.3	13	3302	1881	329	255	774	5.9	356	0.69	0.47	64	8.4
21日(木)	1431	50.7	36.7	215.7	12.8	3408	1682	282	234	732	6.3	540	0.54	0.46	59	8.7
22日(金)	1494	48.5	39.5	230	13.4	3407	1644	253	224	724	5.5	386	0.93	0.55	87	8.7
23日(土)	1459	47.4	39	221.8	13.2	3510	1661	287	189	649	5.2	410	0.68	0.5	83	8.9
24日(日)	1435	50.5	37.7	216.4	11.7	3174	1797	288	218	695	6.4	316	0.65	0.5	47	8.1
25日(月)	1450	55.6	33.2	223.1	10.1	3379	1803	213	196	775	5.3	459	0.64	0.46	90	8.6
26日(火)	1465	46.3	38.4	227.2	16.4	3749	2067	323	265	694	6.7	420	0.9	0.46	43	9.5
27日(水)	1551	47.1	41.8	214.4	14.2	3355	1772	291	221	750	7.7	293	0.56	0.34	95	8.5
28日(木)	1433	47.8	35	226.7	13.3	3286	1969	288	230	719	5.5	195	0.64	0.54	75	8.4
29日(金)	1504	51.1	38.2	226.8	14	3342	1852	264	227	755	6.5	463	0.69	0.57	89	8.5
30日(土)	1427	48.2	38.4	214.5	10.5	3279	1453	234	183	638	4.6	342	0.43	0.37	68	8.3
平均値	1463	50	36.6	225.4	13.2	3433	1817	277	225	722	6	430	0.68	0.49	75	8.7

●食品分類別

食品群名	純摂取量 (g/人日)	純摂取量 (g/人日)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン(mg)	鉄(mg)	レチノール当 量(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	塩分(g)
穀類・米	6216.5	207.2	741	12.6	1.8	160.5	0.9	7	183	9	48	198	1.8	0	0.18	0.03	0	0.0
穀類・パン類	85.7	2.9	6	0.3	0.3	0.5	0.1	14	6	1	1	3	0	0	0	0	0	0.0
穀類・雑穀類	69.2	2.3	8	0.3	0	1.7	0.1	0	5	0	1	3	0	0	0	0	0	0.0
穀類・その他の穀類	141.3	4.7	18	1	0.3	2.8	0.2	7	7	1	2	6	0.1	0	0	0	0	0.0
いも類・いも類	601.7	20.1	17	0.4	0.1	3.8	0.3	3	79	2	4	9	0.1	0	0.02	0	5	0.0
いも類・いも加工品	264.5	8.8	20	0.2	0.1	4.5	0.2	10	4	3	0	4	0	0	0	0	0	0.0
砂糖類・砂糖類	274.4	9.1	29	0.2	0.2	6.7	0	56	6	0	0	2	0	0	0	0	0	0.1
油脂類・動物性	24	0.8	2	0.1	0.1	0.1	0	5	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0.0
油脂類・植物性	260.6	8.7	49	0.3	5	0.6	0	54	7	1	0	3	0	1	0	0	0	0.1
種実類・種実類	27.5	0.9	6	0.2	0.5	0.2	0.1	5	4	7	3	5	0	0	0	0	0	0.0
豆類・みそ	594.3	19.8	36	2.3	1	4.7	1	917	75	19	16	32	0.6	0	0	0.03	0	2.3
豆類・大豆製品	206.1	6.9	19	1.4	1.2	0.6	0.1	6	5	24	10	28	0.3	0	0	0	0	0.0
豆類・大豆その他の豆類	374.3	12.5	38	2.9	1.6	3	1.5	20	135	16	17	42	0.5	1	0.05	0.02	0	0.1
魚介類・魚介類(生)	1169.7	39	58	6.6	2.7	1.3	0	91	123	8	11	69	0.2	7	0.03	0.07	0	0.2
魚介類・干物・塩蔵・缶詰	11.9	0.4	1	0.1	0	0	0	3	1	0	0	2	0.1	0	0	0	0	0.0
魚介類・練製品	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
獣肉類・獣肉類(生)	1663.2	55.4	126	8.7	9	1.3	0.1	84	134	4	10	77	0.4	11	0.17	0.09	0	0.2
獣肉類・肉加工品	96.6	3.2	6	0.4	0.4	0.3	0	27	8	0	1	7	0	0	0.01	0.01	1	0.1
卵類・卵類	131.8	4.4	8	0.4	0.6	0.2	0	12	5	2	0	6	0.1	5	0	0.01	0	0.0
乳類・牛乳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
乳類・乳製品	9.4	0.3	1	0.1	0.1	0.1	0	1	2	2	0	1	0	1	0	0	0	0.0
野菜類・緑黄色野菜	2885.7	96.2	30	1.7	0.2	6.3	2.8	50	235	69	21	39	0.6	377	0.04	0.07	22	0.1
野菜類・その他の野菜類	5838.9	194.6	73	2.7	2	12.6	4.1	41	409	71	27	65	0.5	11	0.07	0.04	44	0.1
野菜類・野菜漬物	9.5	0.3	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
果実類・果実類(生)	5.7	0.2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
果実類・果実加工品	27.3	0.9	1	0	0.3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
きのこ類・きのこ類	355.2	11.8	3	0.3	0	1.1	0.7	3	32	0	1	9	0	0	0.01	0.02	0	0.0
藻類・藻類	58.7	2	2	0.2	0	0.6	0.6	27	34	13	13	4	0	7	0	0.01	0	0.1
調味料・食塩	36.3	1.2	2	0	0.1	0.2	0	151	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
調味料・しょうゆ	557.7	18.6	17	1.4	0.1	2.5	0	1027	70	4	12	30	0.1	0	0	0.01	0	2.6
調味料・その他の調味料	8114.2	270.5	84	2	6.2	4.2	0.1	591	173	9	13	41	0	3	0.04	0.03	1	1.5
菓子類・菓子類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
嗜好飲料水・嗜好飲料水	98.7	3.3	3	0	0	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
調理加工品・調理加工品類	1.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0

栄養比率

P:13.7

F:22.5

C:63.8

穀物エネルギー比:52.2

動物性蛋白質比:25.7

脂肪エネルギー比:22.5

デイケアフル 9月 食材名	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム (mg)	リン(mg)	鉄(mg)
★やわらかごはん180g											
小計	247	4.2	0.6	53.5	0.3	1	61	3	16	66	0.6
豚肉と大根の煮物											
小計	84	5.4	4.5	4.7	0.6	179	191	11	11	60	0.2
コーンと挽肉の炒め物											
小計	35	3.1	1.2	3.3	1.2	191	133	14	15	40	0.5
五目野菜の甘酢和え											
小計	22	0.7	0	5	1.1	117	113	24	12	20	0.1
★味噌汁											
小計	29	2.2	1.1	2.9	0.6	440	83	24	17	41	0.4
	417	15.6	7.4	69.4	3.8	928	581	76	71	227	1.8
★やわらかごはん180g											
小計	247	4.2	0.6	53.5	0.3	1	61	3	16	66	0.6
ハムカツ											
小計	165	2.9	11.2	13.2	1.2	190	178	16	19	90	0.7
チンゲン菜ソテー											
小計	3	0.2	0.1	0.6	0.3	49	49	24	3	5	0.1
切干大根のカレーきんぴら											
小計	32	0.7	0.9	5.5	2.4	239	46	32	10	9	0.2
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え											
小計	105	2	8.7	5.2	0.8	199	106	21	14	26	0.2
★味噌汁											
小計	19	1.5	0.3	2.7	0.6	441	117	14	11	30	0.2
	571	11.5	21.8	80.7	5.6	1119	557	110	73	226	2

レチノール当量 (μ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	塩分(g)
0	0.06	0.01	0	0.0
65	0.19	0.06	4	0.5
9	0.06	0.05	1	0.5
32	0.02	0.01	10	0.3
0	0.01	0.03	0	1.1
106	0.34	0.16	15	2.4
0	0.06	0.01	0	0.0
0	0.05	0.05	6	0.5
43	0.01	0.01	3	0.1
0	0	0	0	0.6
5	0.03	0.01	16	0.5
1	0.02	0.03	3	1.1
49	0.17	0.11	28	2.8