

◆ 実習献立 ◆

朝 食		昼 食		夕 食	
料理名	使用量(g)	料理名	使用量(g)	料理名	使用量(g)
トースト	120	ごはん	100	ごはん	100
コンソメスープ	25	木の葉焼き	50	みそ汁	20
鶏卵入り野菜炒め	15	温野菜添え	30	さわらの照り焼き	5
	3		10	粉ふきいも	8
	1		2	辛子あえ	100
	0.2		3	浅漬け	80
	60		1	果物	80
	50		20		
	20		20		
	20		20		
	2		2		
	5		3		
	0.3		60		
	0.01		2		
	50		0.3		
	1		2		
	2		6		
	70		50		
	100		200		

◆ 実習献立 ◆

区分	料理名	食品名	使用量(g)	エネルギー					備考
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	
朝 食	トースト	食パン	120	298	8.9	4.4	53.0	1.4	
		いちごジャム	25	63	0.1	0	15.6	0	
	コンソメスープ	たまねぎ	15	5	0.1	Tr	1.0	0	
		生しいだけ	3	1	0.1	0	0	0	
	鶏卵入り野菜炒め	コンソメ顆粒	1	2	0.1	0	0.4	0.4	
		食 塩	0.2	0	0	0	0	0.2	
	鶏卵入り野菜炒め	鶏 卵	60	85	6.8	5.6	2.0	0.2	
		キャベツ	50	11	0.5	0.1	1.8	0	
	鶏卵入り野菜炒め	にんじん	20	6	0.1	0	1.1	0	
		ピーマン	20	4	0.1	0	0.6	0	
	鶏卵入り野菜炒め	きくらげ(乾)	2	4	0.1	0	0.3	0	
		植物油	5	44	0	4.9	0.1	0	
	鶏卵入り野菜炒め	食 塩	0.3	0	0	0	0	0.3	
		ごしょう	0.01	0	0	0	0	0	
	なすのしょうがあえ	な す	50	9	0.4	Tr	1.3	0	
		しょうが	1	0	0	0	0	0	
	なすのしょうがあえ	しょうゆ	2	2	0.1	0	0.2	0.3	
		果 物	70	44	0.2	0.1	10.2	0	
	ヨーグルト	100	65	4.0	0.2	11.2	0.2		
	昼 食	ごはん	精白米	100	342	5.3	0.8	75.6	0
鶏も皮なし焼き肉			50	64	9.3	2.1	2.1	0.1	
木の葉焼き		絞り木綿豆腐	30	25	2.3	1.6	0.2	0	
		長ねぎ	10	4	0.1	Tr	0.6	0	
木の葉焼き		鶏 卵	10	14	1.1	0.9	0.3	0	
		清 酒	2	2	0	0	0.1	0	
木の葉焼き		小麦粉	3	10	0.2	0	2.2	0	
		植物油	1	9	0	1.0	0	0	
温野菜添え		にんじん	20	6	0.1	0	1.1	0	
		黄ピーマン	20	6	0.1	0	1.1	0	
温野菜添え		ぶなしめじ	20	4	0.3	0	0.3	0	
		植物油	2	18	0	1.9	0.1	0	
お浸し		しょうゆ	3	2	0.2	0	0.3	0.4	
		ほうれんそう	60	11	1.0	0.1	0.2	0	
お浸し		糸割り節	1	0.2	0	0	0	0	
		しょうゆ	2	2	0.1	0	0.2	0.3	
お浸し		だし汁	6	0	0	0	0	0	
		生野菜	50	10	0.3	0.1	1.8	0	
牛 乳		200	122	6.0	7.0	8.8	0.2		
夕 食		ごはん	精白米	100	342	5.3	0.8	75.6	0
	えのきだけ		20	7	0.3	0	1.0	0	
	みそ汁	生わかめ	5	1	0.1	0	0	0.1	
		みそ(淡色辛みそ)	8	15	0.9	0.5	1.5	1.0	
	みそ汁	だし汁	100	0	0	0	0	0	
		さわらの照り焼き	90	145	16.2	7.6	3.2	0.2	
	さわらの照り焼き	みりん	4	10	0	Tr	1.7	0	
		しょうゆ	4	3	0.2	0	0.3	0.6	
	粉吹きいも	じゃがいも	100	59	1.3	Tr	8.5	0	
		パセリ	3	1	0.1	0	0	0	
	粉吹きいも	食 塩	0.2	0	0	0	0	0.2	
		こまつな	60	8	0.8	0.1	0.5	0	
	粉吹きいも	とりささみ	20	21	4.9	0.2	0	0	
		しょうゆ	2	2	0.1	0	0.2	0.3	
	粉吹きいも	からし(粉)	0.3	1	0.1	0	0.1	0	
		か ぶ	30	6	0.2	0	1.1	0	
	粉吹きいも	かぶの葉	10	2	0.2	0	0.1	0	
		食 塩	0.2	0	0	0	0	0.2	
	フルーツ	80	46	0.2	Tr	11.5	0		
	合計			1,962	79.1	40.0	299.1	6.7	

☆ 食事基準 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
2,000 kcal	80g	50g	310g	7g未満