

第1日目(2003年11月06日)

(男:43歳)

<< 朝食 >>			<< 夕食 >>		
赤だし	絹ごし豆腐 にら・生 米みそ・赤色辛みそ かつおだし	20.00e 5.00e 35.00e 35.00e	押し寿司	めし・精白米 にんじん・皮つき生 しいたけ生 かんぴょう・乾 うすくちしょうゆ みりん・本みりん 鶏卵・生 しばえび・生 さやえんどう・生 しょうが・酢漬 合酢 ┌穀物酢 ├上白糖 └食塩	20.00e 20.00e 20.00e 1.00e 5.00e 5.00e 25.00e 20.00e 10.00e 3.00e 6.00e 3.00e 0.60e
あべかわもち	もち きな粉・全粒大豆 上白糖	35.00e 10.00e 6.00e	オクラのすまし汁	焼きふ・板ふ オクラ・生 かつおだし うすくちしょうゆ 食塩	1.00e 5.00e 150.0e 2.00e 0.60e
いかとねぎのめた	やいりか・生 根深ねぎ・生 湯通し塩蔵わかめ・塩抜 米みそ・淡色辛みそ 上白糖 穀物酢 かつおだし からし・練り	30.00e 30.00e 3.00e 6.00e 3.00e 3.00e 2.00e 0.50e	おかか和え	オクラ・生 ごいくちしょうゆ みりん・本みりん かつお・かつお節	40.00e 2.50e 1.00e 0.50e
かにサラダ	ずわいがに・水煮缶詰 トマト・生 きゅうり生 ドレッシング ┌穀物酢 ├オリーブ油 ├食塩 └こしょう・白・粉	20.00e 70.00e 40.00e 5.00e 6.00e 0.60e 0.01e	柿1個	かき甘がき生	150.0e
かんでんの酢の物	てんくさ寒天 きゅうり生 にんじん・皮つき生 りんご・生 合酢 ┌穀物酢 ├上白糖 └うすくちしょうゆ	2.00e 30.00e 8.00e 20.00e 4.00e 2.00e 1.50e	キウイフルーツ1個と2分	キウイフルーツ・生	150.0e
			きくらげの酢物	きゅうり生 にんじん・皮むき生 きくらげ・乾 はるさめ・普通はるさめ 上白糖 穀物酢 うすくちしょうゆ	40.00e 5.00e 1.00e 3.00e 4.00e 8.00e 3.00e
<< 昼食 >>			<< 間食 >>		
オレンジジュース	バレンシアオレンジ・5	180.00e	かりんとう	かりんとう・黒	30.00e
温泉卵	鶏卵・生 だし ┌かつおだし ├みりん・本みりん ├ごいくちしょうゆ └食塩	50.00e 50.00e 2.00e 2.00e 0.30e			
海草サラダ	湯通し塩蔵わかめ・塩抜 赤とさか・塩蔵,塩抜き 青とさか・塩蔵,塩抜き レタス・生 ドレッシングタイプ和風	20.00e 10.00e 10.00e 10.00e 7.00e			
おでん	鶏卵・生	50.00e			

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
朝食	364	19.3	11.0	47.7	113	2.30	0.16	27.00	6.00	3.4
昼食	416	27.1	17.8	36.4	262	4.60	0.56	36.00	4.00	5.7
夕食	662	19.0	4.2	141.7	170	2.60	0.34	194.00	11.50	3.8
間食	132	2.2	3.5	22.9	20	0.90	0.02	0.00	0.50	0.0
合計	1594	67.6	36.5	248.7	565	10.00	1.08	257.00	22.00	12.9

アクセスインテリジェント 様 (男:43歳)

栄養成分平均値	
エネルギー kcal	1,533
たんぱく質 g	71.4
脂質 g	76.3
炭水化物 g	145
カルシウム mg	536
鉄 mg	8
ビタミンB2 mg	1
ビタミンC mg	35.0
食物繊維総量 g	8.1
食塩相当量 g	12.10

