

栄 養 量 表

資料11

献立回数： 20 回

一人当たり平均摂取栄養量													
献立番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	塩分	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
1	926	35.3	25.2	521	129	4.7	3.7	319	0.50	0.65	54	2.9	14.7
2	826	39.7	23.4	449	86	4.8	3.2	172	0.74	0.75	38	2.0	8.5
3	835	33.4	23.3	356	119	5.3	4.1	432	0.36	0.64	95	2.6	6.9
4	938	28.0	32.2	424	117	7.1	3.6	235	0.48	0.54	44	2.7	10.6
5	807	39.6	29.8	495	188	4.5	4.2	549	0.60	0.70	31	4.1	14.2
6	734	35.0	16.2	325	100	2.2	3.4	147	0.45	0.49	35	2.7	3.3
7	809	37.1	24.9	404	150	4.8	4.5	580	0.35	0.83	23	2.9	9.0
8	853	31.9	24.3	531	136	4.4	4.6	419	0.58	0.59	47	2.7	6.9
9	855	33.4	29.1	467	118	5.8	6.1	242	0.37	0.73	32	2.8	9.4
10	747	31.7	21.3	420	80	3.2	3.6	203	0.35	0.56	42	2.0	4.0
11	835	31.5	20.7	336	122	2.9	4.1	213	0.75	0.58	30	3.1	9.8
12	761	36.0	20.9	492	86	5.2	3.0	194	0.33	0.79	33	2.6	4.2
13	803	34.3	22.0	507	162	4.2	4.1	255	0.59	0.55	13	3.2	9.0
14	854	28.2	33.1	444	88	4.1	2.6	202	0.52	0.62	73	3.8	9.2
15	835	43.9	21.1	557	164	6.5	4.3	392	0.51	0.63	32	2.9	5.9
16	779	36.3	18.7	397	111	3.1	3.9	197	0.86	0.63	36	2.0	12.1
17	775	30.8	24.6	488	75	5.0	4.2	531	0.35	0.73	45	3.0	6.8
18	930	43.4	32.6	551	128	7.8	4.4	229	0.71	0.58	13	2.8	7.8
19	856	43.0	24.8	371	139	2.9	3.2	316	0.49	0.64	15	3.9	9.9
20	840	39.1	18.5	568	146	3.9	3.8	563	0.38	0.67	21	2.4	5.3
合 計	16598	711.6	486.7	9103	2444	92.4	78.6	6390	10.27	12.90	752	57.1	167.5
1日平均 (%)	830	35.6 17.1	24.3 26	455	122	4.6	3.9	320	0.51	0.65	38	2.9	8.4
基準量	830	13~20%	20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※たんぱく質及び脂質は、摂取エネルギー全体の比率