

献立表

泉城空港 20歳 170cm 70kg 男 身体活動レベルⅡ - C:\Users\%naomi%\Documents\空港献立\空港221122(月).kf2

* 11月22日(月)の献立

1 / 6

※1 点数は80kcalあたり1点、 ※2 献立表のナイアシンの単位は[mg]、食事摂取基準のナイアシンの単位は[mgNE]

料理名/食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA [レチノー ル当量] (μg)	ビタミンE [α-トコ フェロー ル] (mg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量 (g)	点数 (※1)
■朝食																	
●ごはん	360.00	604.80	9.00	1.08	133.56	104.40	10.80	0.36	0.00	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	1.08	0.00	7.56
[01088] こめ 水稲めし 精白米	360.00	604.80	9.00	1.08	133.56	104.40	10.80	0.36	0.00	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	1.08	0.00	7.56
●納豆	32.00	60.88	4.99	3.00	3.80	200.00	27.16	1.00	0.00	0.15	0.02	0.17	0.00	0.00	2.01	0.07	0.76
[04046] だいず 納豆類 糸引き納豆	30.00	60.00	4.95	3.00	3.63	198.00	27.00	0.99	0.00	0.15	0.02	0.17	0.00	0.00	2.01	0.00	0.75
[17029] 調味料類 だし類 めんつゆ ストレート	2.00	0.88	0.04	0.00	0.17	2.00	0.16	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.01
●味のり	2.00	3.58	0.80	0.07	0.84	54.00	3.40	0.16	54.00	0.07	0.01	0.05	4.00	0.42	0.50	0.09	0.04
[09005] あまのり 味付けのり	2.00	3.58	0.80	0.07	0.84	54.00	3.40	0.16	54.00	0.07	0.01	0.05	4.00	0.42	0.50	0.09	0.04
●昆布の佃煮	20.00	16.80	1.20	0.20	6.78	154.00	30.00	0.26	1.00	0.02	0.01	0.01	0.00	0.00	1.36	1.48	0.21
[09023] こんぶ類 つくだ煮	20.00	16.80	1.20	0.20	6.78	154.00	30.00	0.26	1.00	0.02	0.01	0.01	0.00	0.00	1.36	1.48	0.21
●卵焼き②	36.00	62.76	3.76	4.09	2.15	43.50	15.80	0.55	45.00	0.40	0.02	0.13	0.00	126.01	0.00	1.27	0.80
[03003] 砂糖類 砂糖 上白糖	2.00	7.68	0.00	0.00	1.98	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10
[12004] 鶏卵類 全卵 生	30.00	45.30	3.69	3.09	0.09	39.00	15.30	0.54	45.00	0.30	0.02	0.13	0.00	126.00	0.00	0.12	0.57
[14005] 植物油脂類 大豆油	1.00	9.21	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
[17008] 調味料類 しょうゆ類 うすくちしょうゆ	1.00	0.54	0.06	0.00	0.08	3.20	0.24	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.01
[17012] 調味料類 食塩類 食塩	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.99	0.00
[17019] 調味料類 だし類 かつおだし	1.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.26	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
●根菜の金平	51.10	43.96	1.21	0.58	9.16	172.44	30.20	0.43	38.73	0.27	0.04	0.02	5.90	0.00	2.16	0.46	0.55
[03003] 砂糖類 砂糖 上白糖	2.00	7.68	0.00	0.00	1.98	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10
[05017] ごま 乾	1.00	5.78	0.20	0.52	0.18	4.00	12.00	0.10	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.07

献立表

崇城空港 20歳 170cm 70kg 男 身体活動レベルⅡ - C:\Users*naomi\Documents*空港献立*空港221122(月).kf2

※1 点数は80kcalあたり1点。 ※2 献立表のナイアシンの単位は[mg]、食事摂取基準のナイアシンの単位は[mgNE]

料理名/食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA [レチノー ル当量] (μg)	ビタミンE [α-トコ フェール ル] (mg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量 (g)	点数 (※1)
[06084] ごぼう 根, 生	30.00	19.50	0.54	0.03	4.62	96.00	13.80	0.21	0.00	0.18	0.02	0.01	0.90	0.00	1.71	0.00	0.24
[06212] にんじん類 にんじん 根, 皮つき, 生	5.00	1.85	0.03	0.01	0.46	14.00	1.40	0.01	38.00	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	0.14	0.01	0.02
[06317] れんこん 根茎, 生	10.00	6.60	0.19	0.01	1.55	44.00	2.00	0.05	0.00	0.06	0.01	0.00	4.80	0.00	0.20	0.01	0.08
[17007] 調味料類 しょうゆ類 こいくちしょうゆ	3.00	2.13	0.23	0.00	0.30	11.70	0.87	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.44	0.03
[17073] 香辛料類 とうがらし 粉	0.10	0.42	0.02	0.01	0.07	2.70	0.11	0.01	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
●せんキャベツ	35.00	40.40	0.53	3.68	1.65	61.25	14.05	0.14	3.95	0.51	0.01	0.02	12.30	7.50	0.54	0.12	0.51
[06061] キャベツ類 キャベツ 結球葉, 生	30.00	6.90	0.39	0.06	1.56	60.00	12.90	0.09	1.20	0.03	0.01	0.01	12.30	0.00	0.54	0.00	0.09
[17043] 調味料類 ドレッシング類 マヨネーズ 卵黄型	5.00	33.50	0.14	3.62	0.09	1.25	1.15	0.05	2.75	0.48	0.00	0.01	0.00	7.50	0.00	0.12	0.42
●大根の味噌汁	214.00	108.63	5.73	6.93	6.31	265.10	151.25	2.09	99.05	1.48	0.06	0.09	16.45	0.10	2.03	0.73	1.36
[04040] だいず 豆腐・油揚げ類 油揚げ	20.00	77.20	3.72	6.62	0.50	11.00	60.00	0.84	0.00	0.30	0.01	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	0.97
[06130] だいこん類 だいこん葉, 生	30.00	7.50	0.66	0.03	1.59	120.00	78.00	0.93	99.00	1.14	0.03	0.05	15.90	0.00	1.20	0.03	0.09
[06226] ねぎ類 根深ねぎ 葉, 軟白, 生	5.00	1.40	0.03	0.01	0.36	9.00	1.55	0.01	0.05	0.01	0.00	0.00	0.55	0.10	0.11	0.00	0.02
[17021] 調味料類 だし類 かつお・昆布だし	150.00	3.00	0.45	0.00	0.45	94.50	4.50	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.15	0.04
[17044] 調味料類 みそ類 米みそ 甘みそ	9.00	19.53	0.87	0.27	3.41	30.60	7.20	0.31	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.50	0.55	0.24
- 小計 -	750.10	941.81	27.22	19.63	164.25	1054.69	282.66	4.99	241.73	2.90	0.24	0.53	38.65	134.03	9.68	4.22	11.79
■昼食																	
●天ぷらそば	251.00	374.02	9.76	9.74	58.55	419.81	56.62	1.31	82.70	2.06	0.09	0.09	13.30	12.88	4.15	0.98	4.69
[01015] こむぎ 小麦粉 薄力粉 1等	5.00	18.40	0.40	0.09	3.80	6.00	1.15	0.03	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.23
[01053] こむぎ 中華めん類 沖縄そば ゆで	150.00	220.50	7.80	1.20	42.00	120.00	13.50	0.60	0.00	0.30	0.02	0.03	0.00	0.00	2.25	0.60	2.76

献立表

奈城空港 20歳 170cm 70kg 男 身体活動レベルⅡ - C:\Users*naomi\Documents*空港献立*空港221122(月).kf2

※1 点数は80kcalあたり1点。 ※2 献立表のナイアシンの単位は[mg]。食事摂取基準のナイアシンの単位は[mgNE]

料理名/食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA 【レチノー ル当量】 (μg)	ビタミンE 【α-トコ フェロー ル】 (mg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量 (g)	点数 (※1)
[02006] いも類 さつまいも 塊根, 生	30.00	39.60	0.36	0.06	9.45	141.00	12.00	0.21	0.60	0.48	0.03	0.01	8.70	0.00	0.69	0.00	0.50
[06099] しゅんぎく 葉, 生	20.00	4.40	0.46	0.06	0.78	92.00	24.00	0.34	76.00	0.34	0.02	0.03	3.80	0.00	0.64	0.04	0.06
[06191] なす類 なす 果実, 生	20.00	4.40	0.22	0.02	1.02	44.00	3.60	0.06	1.60	0.06	0.01	0.01	0.80	0.20	0.44	0.00	0.06
[12004] 鶏卵類 全卵 生	3.00	4.53	0.37	0.31	0.01	3.90	1.53	0.05	4.50	0.03	0.00	0.01	0.00	12.60	0.00	0.01	0.06
[14005] 植物油脂類 大豆油	8.00	73.68	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.92
[16025] アルコール飲料類 混成酒類 みりん 本みりん	3.00	7.23	0.01	0.00	1.30	0.21	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
[17008] 調味料類 しょうゆ類 うすくちしょうゆ	2.00	1.08	0.11	0.00	0.16	6.40	0.48	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.32	0.01
[17021] 調味料類 だし類 かつお・昆布だし	10.00	0.20	0.03	0.00	0.03	6.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
●ちらしずし②	163.00	232.55	11.94	2.50	38.17	161.02	24.63	0.51	17.30	1.20	0.04	0.08	0.70	139.01	0.30	1.36	2.92
[10344] いかたこ類 いか類 こういか 生	30.00	19.80	4.47	0.09	0.03	66.00	5.10	0.03	1.50	0.66	0.01	0.02	0.30	63.00	0.00	0.21	0.25
[01088] こめ 水稲めし 精白米	100.00	168.00	2.50	0.30	37.10	29.00	3.00	0.10	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.30	0.00	2.10
[03003] 砂糖類 車糖 上白糖	1.00	3.84	0.00	0.00	0.99	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05
[10328] えび・かに類 えび類 しばえび 生	20.00	16.60	3.74	0.08	0.02	52.00	11.20	0.20	0.80	0.34	0.00	0.01	0.40	34.00	0.00	0.12	0.21
[12004] 鶏卵類 全卵 生	10.00	15.10	1.23	1.03	0.03	13.00	5.10	0.18	15.00	0.10	0.01	0.04	0.00	42.00	0.00	0.04	0.19
[14005] 植物油脂類 大豆油	1.00	9.21	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
[17012] 調味料類 食塩類 食塩	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.99	0.00
●レタスとトマトのサラダ	63.00	22.68	0.57	1.35	2.55	186.21	21.96	0.60	64.50	0.81	0.05	0.04	9.63	0.03	0.90	0.09	0.28
[06182] トマト類 トマト 果実, 生	30.00	5.70	0.21	0.03	1.41	63.00	2.10	0.06	13.50	0.27	0.02	0.01	4.50	0.00	0.30	0.00	0.07
[06315] レタス類 サニーレタス 葉, 生	30.00	4.80	0.36	0.06	0.96	123.00	19.80	0.54	51.00	0.36	0.03	0.03	5.10	0.00	0.60	0.00	0.06
[17040] 調味料類 ドレッシング類 フレンチドレ	3.00	12.18	0.00	1.26	0.18	0.21	0.06	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.09	0.15

献立表

茨城空港 20歳 170cm 70kg 男 身体活動レベルⅡ - C:\Users\Ynaomi\Documents\空港献立\空港221122(月).kf2

※1 点数は80kcalあたり1点。 ※2 献立表のナイアシンの単位は[mg]。食事摂取基準のナイアシンの単位は[mgNE]

料理名/食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA [レチノー ル当量] (μg)	ビタミンE [α-トコ フェロー ル] (mg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量 (g)	点数 (※1)
ツギ																	
- 小計 -	477.00	629.25	22.27	13.59	99.27	767.04	103.21	2.42	164.50	4.07	0.18	0.21	23.63	151.92	5.35	2.43	7.89
■夕食																	
●ごはん	360.00	604.80	9.00	1.08	133.56	104.40	10.80	0.36	0.00	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	1.08	0.00	7.56
[01088] こめ 水縮めし 精白米	360.00	604.80	9.00	1.08	133.56	104.40	10.80	0.36	0.00	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	1.08	0.00	7.56
●ポークステーキ	82.10	219.99	15.45	16.37	0.23	249.06	3.66	0.25	4.80	0.34	0.55	0.12	0.80	48.81	0.00	1.07	2.75
[11123] 畜肉類 ぶた 大型種肉 ロース 脂身 つき, 生	80.00	210.40	15.44	15.36	0.16	248.00	3.20	0.24	4.80	0.24	0.55	0.12	0.80	48.80	0.00	0.08	2.63
[14005] 植物油脂類 大豆油	1.00	9.21	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
[17012] 調味料類 食塩類 食塩	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.99	0.00
[17064] 香辛料類 こしょう 白・粉	0.10	0.38	0.01	0.01	0.07	0.06	0.24	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
●ロールキャベツのハヤシソース	116.10	107.94	6.88	5.77	7.22	252.56	33.68	0.60	8.85	0.29	0.22	0.09	26.80	23.60	1.49	2.20	1.34
[06061] キャベツ類 キャベツ 結球葉, 生	60.00	13.80	0.78	0.12	3.12	120.00	25.80	0.18	2.40	0.06	0.02	0.02	24.60	0.00	1.08	0.00	0.17
[06153] たまねぎ類 たまねぎ りん茎, 生	20.00	7.40	0.20	0.02	1.76	30.00	4.20	0.04	0.00	0.02	0.01	0.00	1.60	0.20	0.32	0.00	0.09
[11163] 畜肉類 ぶた ひき肉 生	30.00	66.30	5.58	4.53	0.00	93.00	1.80	0.33	3.60	0.12	0.19	0.07	0.60	22.80	0.00	0.03	0.83
[17012] 調味料類 食塩類 食塩	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.99	0.00
[17027] 調味料類 だし類 固形コンソメ	2.00	4.70	0.14	0.09	0.84	4.00	0.52	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.86	0.06
[17052] 調味料類 ルウ類 ハヤシルウ	3.00	15.36	0.17	1.00	1.43	4.50	0.90	0.03	2.85	0.08	0.00	0.00	0.00	0.60	0.08	0.32	0.19
[17064] 香辛料類 こしょう 白・粉	0.10	0.38	0.01	0.01	0.07	0.06	0.24	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
●野菜サラダ	93.00	41.69	1.95	2.50	4.12	228.54	30.97	0.49	28.61	1.28	0.06	0.08	50.70	1.80	2.19	0.08	0.52
[06312] レタス類 レタス 結球葉, 生	20.00	2.40	0.12	0.02	0.56	40.00	3.80	0.06	4.00	0.06	0.01	0.01	1.00	0.00	0.22	0.00	0.03

献立表

※1 点数は80kcalあたり1点, ※2 献立表のナイアシンの単位は〔mg〕, 食事摂取基準のナイアシンの単位は〔mgNE〕

料理名/食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A 〔レチノ ール当量〕 (μg)	ビタミンE 〔α-トコ フェロー ル〕 (mg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	コレステ ロール (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量 (g)	点数 (※1)
[06061] キャベツ類 キャベツ 結球葉, 生	30.00	6.90	0.39	0.06	1.56	60.00	12.90	0.09	1.20	0.03	0.01	0.01	12.30	0.00	0.54	0.00	0.09
[06065] きゅうり 果実, 生	10.00	1.40	0.10	0.01	0.30	20.00	2.60	0.03	2.80	0.03	0.00	0.00	1.40	0.00	0.11	0.00	0.02
[06263] ブロッコリー 花序, 生	30.00	9.90	1.29	0.15	1.56	108.00	11.40	0.30	20.10	0.72	0.04	0.06	36.00	0.00	1.32	0.03	0.12
[17042] 調味料類 ドレッシング類 マヨネーズ 全卵型	3.00	21.09	0.05	2.26	0.14	0.54	0.27	0.01	0.51	0.44	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.05	0.26
●じゃがいものコンソメスープ	60.00	42.30	1.07	0.28	9.24	184.00	7.50	0.20	38.80	0.11	0.04	0.02	11.90	0.20	0.93	2.17	0.54
[06191] なす類 なす 果実, 生	10.00	2.20	0.11	0.01	0.51	22.00	1.80	0.03	0.80	0.03	0.01	0.01	0.40	0.10	0.22	0.00	0.03
[06212] にんじん類 にんじん 根, 皮つき, 生	5.00	1.85	0.03	0.01	0.46	14.00	1.40	0.01	38.00	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00	0.14	0.01	0.02
[02017] いも類 じゃがいも 塊茎, 生	30.00	22.80	0.48	0.03	5.28	123.00	0.90	0.12	0.00	0.00	0.03	0.01	10.50	0.00	0.39	0.00	0.29
[06153] たまねぎ類 たまねぎ りん茎, 生	10.00	3.70	0.10	0.01	0.88	15.00	2.10	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.80	0.10	0.16	0.00	0.05
[17027] 調味料類 だし類 固形コンソメ	5.00	11.75	0.35	0.22	2.11	10.00	1.30	0.02	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	2.16	0.15
- 小計 -	711.20	1016.72	34.35	26.00	154.37	1018.56	86.61	1.90	81.06	2.02	0.94	0.35	90.20	74.41	5.69	5.52	12.71

■総摂取量

1938.30 2587.78 83.84 59.22 417.89 2840.29 472.48 9.31 487.29 8.99 1.36 1.09 152.48 360.36 20.72 12.17 32.39

■食事摂取基準 [エネルギー必要量は 2940.00 kcal (標準体重から算出したエネルギー必要量は 2670.36 kcal)]

推定平均必要量(EAR)	-	-	51.80	-	-	-	-	6.50	550.00	-	1.32	1.47	85.00	-	-	1.50	-
推奨量(RDA)	-	-	64.75	-	-	-	-	7.50	750.00	-	1.59	1.76	100.00	-	-	-	-
目安量(AI)	-	-	-	-	-	2000.00	900.00	-	-	9.00	-	-	-	-	27.00	-	-

PFCバランス

