

月間栄養出納表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

常食 2011/06

食品群別		上旬	中旬	下旬	合計	1人1日当り 使用量 (g)	1人1日当り栄養素																		
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (当量) (μg)	D (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	E (mg)	K (μg)	コレステロ (mg)	食物繊維 (g)		
食数		1460	1460	1460	4380																				
食品群別		使用量(g)																							
動物性食品	魚介	魚介類生	940.3	985.2	1210.6	3136.1	104.5	174	21.6	8.2	1.0	1.5	228	329	46	1.0	12	12	0.08	0.24	1.1	Tr	62	0.0	
		魚介類干	22	26	24	72	2.4	4	0.7	Tr	0.4	0.0	264	2	122	0.0	0	0	0.00	Tr	0.0	0	0	0.0	
	獣鳥鯨肉	獣鳥鯨肉類	643.1	544.7	493.2	1681	56	258	16.9	19.9	0.1	0.7	86	224	4	0.5	15	Tr	0.27	0.13	0.1	15	55	0.0	
	乳・乳製品	牛乳	2006	2000	2020	6026	200.8	134	6.6	9.6	Tr	1.4	82	301	220	0.2	Tr	Tr	0.08	0.30	Tr	Tr	Tr	0.0	
		乳製品	225	165	0	390	13	8	0.4	Tr	Tr	0.1	6	21	18	Tr	Tr	0	Tr	0.01	Tr	Tr	Tr	0.0	
	卵類	卵類	240.5	249	248	737.5	24.5	54	4.1	3.7	Tr	0.3	45	42	18	0.5	55	Tr	0.01	0.13	0.3	4	156	0.0	
野菜果物類	野菜類	緑黄色野菜類	1183.5	1009.3	1008.6	3201.4	106.7	44	2.2	0.1	9.2	1.0	21	481	54	0.9	427	0	0.09	0.11	1.5	108	Tr	3.6	
		その他の野菜類	1965.8	2053.5	2307.3	6326.6	210.8	63	2.9	0.1	13.8	1.0	14	488	62	0.4	7	Tr	0.06	0.07	0.2	53	Tr	4.0	
		乾燥野菜類	5	5	7	17	0.5	Tr	Tr	Tr	0.3	Tr	Tr	11	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	0.0	0	0	0.2	
		野菜漬物	83	51	113	247	8.2	3	0.1	Tr	0.9	0.4	150	21	2	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.1	
	海藻類	海藻類	24.5	84.4	10.2	119.1	3.9	1	0.1	Tr	0.2	0.2	33	37	8	0.1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.1	
	いも類	さつまいも	80	0	109.3	189.3	6.3	9	Tr	Tr	2.2	Tr	Tr	32	2	Tr	Tr	0	Tr	Tr	0.1	0	0	0.1	
		じゃがいも	303.2	383.1	312	998.3	33.2	29	0.5	Tr	6.9	0.3	Tr	162	Tr	0.1	0	0	0.03	Tr	Tr	Tr	0	0.4	
		その他のいも類	126.2	158.7	135.6	420.5	14	63	0.1	Tr	15.7	Tr	Tr	34	3	0.1	Tr	0	Tr	Tr	Tr	0	0	0.1	
	果実類	柑橘類	144	100	80	324	10.8	4	Tr	Tr	1.3	Tr	Tr	15	2	Tr	8	0	0.01	Tr	Tr	0	0	0.1	
		その他の果実類	172	175.6	306	653.6	21.7	18	0.2	Tr	4.8	0.9	290	81	3	Tr	1	0	0.01	Tr	Tr	0	0	0.3	
穀類	米	2400	2680	2650	7730	257.6	916	15.6	2.2	198.5	0.9	1	226	12	1.9	0	0	0.19	0.04	0.1	0	0	1.2		
	パン類	463.8	371.4	324.3	1159.5	38.6	273	8.3	3.4	48.8	0.9	229	108	22	0.6	1	Tr	0.09	0.03	0.3	Tr	4	2.3		
	めん類	502	180	302	984	32.8	56	1.6	0.3	10.9	0.1	39	19	2	0.1	Tr	0	0.01	Tr	Tr	0	0	0.4		
豆類	大豆	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0		
	みそ	280	355	468	1103	36.7	64	3.9	1.7	8.1	4.4	1,583	122	32	2.1	0	0	Tr	0.02	Tr	2	0	1.4		
	大豆製品	420	630	560	1610	53.6	62	4.7	4.0	1.3	0.4	7	89	72	0.8	0	0	0.03	0.03	0.1	51	Tr	0.5		
	その他の豆類	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0		
油脂類・調味料	油脂・堅果類	138.5	162.2	151.2	451.9	15	307	0.4	33.2	0.7	0.3	112	8	9	Tr	2	Tr	Tr	Tr	3.8	41	11	Tr		
	砂糖類	102.7	73.3	90.8	266.8	8.8	114	Tr	Tr	29.2	Tr	Tr	1	Tr	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	0	0	Tr		
菓子類		0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0	0.0		
合計							2,658	90.9	86.4	354.3	14.8	3,190	2,854	713	9.3	528	12	0.96	1.11	7.6	274	288	14.8		

荷重平均栄養所要量

0	0
---	---

穀物熱量	46%	動物性たんぱく質	55%	脂肪エネルギー	29%	動物性脂質比	47%	動・植物性たんぱく質	55%
------	-----	----------	-----	---------	-----	--------	-----	------------	-----