

平成28年度 びわ湖フローティングスクール 食事栄養成分表

	献立	内訳1	内訳2	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考	
1日目 昼食	セルフメイドサンドイッチ	パン (カナッペ)		30	112	3.5	2.5	※1 -	18.8	-	0.4	生地目方35g	
		パン (ホットドッグ)		42	156	9.2	3.3	-	26.4	-	0.6	生地目方50g	
		ボンレスハム		20	30	4.1	1.2	-	0.4	-	0.5		
		スクランブルエッグ		30	50	1.6	4.3	0.2	1.1	6	0.2		
		ボイルキャベツ	キャベツ		46.5	11	0.6	0.1	0.1	2.4	20	-	
			カレー粉		0.5	2	0.1	0.1	-	0.3	-	※2 0.0	
			胡麻ドレッシング		3	5	0.1	0.3	0.0	0.3	1	0.1	
		手作り風ウインナー		40	88	7.0	5.4	-	1.8	-	0.8		
	ケチャップ		8	9	0.1	0.0	0.1	2.2	1	0.0			
ぶどうゼリー			80	51	0.1	0.1	0.1	17.0	1	0.1			
牛乳			200	137	6.8	7.8	-	9.8	227	0.2			
合計					651	33.1	25.1	0.5	80.6	256	2.8		

	献立	内訳1	内訳2	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考
1日目 夕食	牛ステーキ		ステーキ	80	190	15.0	13.3	0.8	0.4	2	-	和牛外モモ皮下脂肪なし
			ステーキソース	20	22	0.6	0.0	-	4.7	-	1.0	
			片栗粉	3	10	0.0	0.0	0.0	2.4	0	-	
	クリームシチュー		シチューミックス	21	90	1.9	3.5	-	12.6	-	2.4	
			牛乳	17	11	0.6	0.6	-	0.8	19	-	
			片栗粉	4	13	0.0	0.0	0.0	3.3	0	-	
			ブロッコリー	15	4	0.5	0.1	0.1	0.6	5	0	冷凍
			じゃがいも	13	9	0.2	0.0	0.1	2.2	0	0	冷凍
			にんじん	12	4	0.1	0.0	0.0	1.0	4	0.0	冷凍
			玉ねぎ	15	6	0.2	0.0	0.0	1.3	3	-	
			ベーコン	10	21	1.8	1.4	-	0.1	-	0.2	
	「湖の子」ステーキディナー		スパゲティータン	51	75	2.7	0.3	-	15.4	-	0.0	冷凍
			ナポリタンソース	9	8	0.1	0.3	0.0	1.1	2	0.1	
			塩	0.1	0	0.0	0.0	-	0.0	0	-	
			コショウ	0.1	0	0.0	0.0	-	0.1	0	-	白こしょう
			マーガリン	0.5	4	0.0	0.4	-	0	-	0.0	
	温野菜盛り合わせ		かぼちゃ	18	16	0.3	0.1	1.0	3.7	3	-	
			ほうれん草	20	4	0.7	0.0	0.3	0.6	26	0.1	冷凍
			ヤングコーン	7	2	0.1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	
	フライドポテト		フライドポテト	40	57	1.0	1.6	-	9.5	-	※3 0.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出
			塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	-	
			サラダ油	4	36	0.0	4.0	0.0	0.0	-	-	吸油率10%で算出
	フルーツカクテル		黄桃	20	15	0.1	0.0	0.0	3.7	1	※3 0.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出
			りんご	20	20	0.0	0.0	0	5.0	1	0	
			パイナップル	20	15	0.1	0.0	0.0	3.6	2	0	
	ごはん			130	218	4.6	0.4	0.1	46.9	4	-	陸稲めし(精白米)
	合計					851	30.6	26.2	2.6	119.4	72	3.9

	献立	内訳1	内訳2	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考	
2 日 目 朝 食	和風焼き魚定食	ますの塩焼き		40	63	9.0	2.6	0.2	0.0	1	-	(参考) 塩ます40gの食塩相当量は約2.3g	
		厚焼きたまご		50	69	4.5	4.5	0.7	1.9	23	0.7		
		おひたし	いんげん豆	29.5	8	0.5	0.1	0.2	1.6	17	※3	0.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出
		赤こんにゃく		10	5	0.1	0	-	1.2	-	0.2		
		えび豆煮		20	46	3.2	1.1	0.2	5.8	127	0.5		
		ごり(うるり)の甘露煮		10	26	1.8	0.1	0.1	4.4	-	-		
		みそ汁	しじみ		10	3	0.4	0.1	0.9	0.2	-	-	
			青ネギ		4	1	0.1	0	0	0.3	2	-	葉ねぎ
			味噌		16	26	0.9	0.3	-	4.8	-	1.2	米味噌
			和風だし		0.5	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	理研ビタミン
わかめふりかけ		2.5	11	0.3	0.7	0.1	0.8	17	0.3				
ごはん			130	218	4.6	0.4	0.1	46.9	4	-	陸稲めし(精白米)		
<b>合計</b>					<b>476</b>	<b>25.6</b>	<b>10.0</b>	<b>2.6</b>	<b>68.2</b>	<b>191</b>	<b>3.1</b>		

	献立	内訳1	内訳2	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	備考	
2 日 目 昼 食	「湖の子」カレー	カレーソース	カレールウ	25	119	1.9	6.4	-	13.5	-	※3	2.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出
			赤ワイン	5	4	0.0	-	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出
			醤油	5	4	0.4	0	-	0.5	0.0	0.7		濃口
			ウスターソース	5	5	0.0	0	0.1	1.2	3	0.4		
			上白糖	0.5	2	0	0	-	0.5	0	-		
			サラダ油	1	9	0	1.0	-	0	-	0		
			玉ねぎ	25	9	0.3	0.0	0.1	2.2	5	-		
			にんじん	10	4	0.1	0.0	0.0	0.9	3	-		
		ポークカツ	豚肉	70	184	13.5	13.4	0.2	0.1	3	-		豚ロース脂身つき生
			卵	3	5	0.4	0.3	0.1	0.0	2	-		
	小麦粉		10	35	0.8	0.2	0.1	7.5	12	※3	0.0	ナトリウム量より食塩相当量を算出	
	パン粉		20	75	2.9	1.4	0.3	12.7	7	0.2			
	塩		0.1	0	0.0	0.0	-	0.0	0	-			
	コショウ		0.1	0.0	0.0	0.0	-	0.1	-	-		白こしょう	
	ポテトサラダ		60	118	1.1	8.3	0.2	9.5	3	0.6		吸油率10%で算出	
	リンゴヨーグルト		70	50	2.6	0.3	-	9.3	85	-			
	福神漬		10	14	0.2	0.0	0.1	3.5	1	0.6			
	ごはん			130	218	4.6	0.4	0.1	46.9	4	-	陸稲めし(精白米)	
	牛乳			200	137	6.8	7.8	-	9.8	227	-		
	<b>合計</b>					<b>1083</b>	<b>35.5</b>	<b>49.9</b>	<b>1.1</b>	<b>118.2</b>	<b>354</b>	<b>4.5</b>	

※1: 成分表内“-”については商品規格書に記載されていないことを表す。

※2: 成分表内“0.0”の表記については0.1単位以下の微量の成分が含まれていることを表す。

※3: 商品規格書内、“ナトリウム量”より“食塩相当量”を算出した数値を表す。

〈A〉各食材100gあたりの食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

〈A〉(g) ÷ 100(g) × 食材分量(g) = 食材使用分量分の食塩相当量〈B〉(g)として計算。

(参考資料) 文部科学省:「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

文部科学省:「食品成分データベース」

消費者庁:「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」