「椿ご膳（ちゃんとご膳）」栄養成分表

メニュー名	材料名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食塩
白だし香る あっさり梅うどん	〔うどん・そうめん類〕うどん,ゆで	125 g	131	3.3	0.5	0.11	27	0.4
	練梅しそ入りチューブ（資料4参照）	2 g	2	0	0		0.4	0.3
	きゅうり　果実　生	10 g	1	0.1	0	0	0.3	0
	オクラ　果実　生	15 g	5	0.3	0	0	1	0
	あまのり　焼きのり	0.5 g	1	0.2	0	0	0.2	0
	しそ　葉　生	1 g	0	0	0	0	0.1	0
	白だし（資料4参照）	4.3 g	2	0.2	0		0.4	0.5
	水	25 g	0	0	0	0	0	0
三種の手まり寿司	〔水稲めし〕精白米　うるち米	45 g	76	1.1	0.1	0.04	16.7	0
	もち麦（資料4参照）	4 g	6	0.1	0.1	0.01	1.2	0
	しょうが　漬物　甘酢漬	4 g	2	0	0	0	0.5	0.1
	ポン酢ジュレ（資料4参照）	3 g	2	0.1	0		0.4	0.1
	葉ねぎ　葉　生	3 g	1	0.1	0	0	0.2	0
	にじます　海面養殖　皮なし　刺身	6 g	11	1.2	0.6	0.10	0	0
	やりいか　生	4 g	3	0.7	0	0.01	0	0
	甘えび　生	4 g	3	0.8	0	0.01	0	0
チキンの炙り焼き	チキンの炙り焼き（資料4参照）	40 g	72	5.4	4.6		1.6	0.5
	調合油	2 g	18	0	2	0.22	0	0
	レモン　全果　生	3 g	2	0	0	0	0.4	0
白和え	白和え（資料4参照）	20 g	22	0.9	1.2	0.13	2.4	0.1
きんぴらごぼう	きんぴらごぼう（資料4参照）	20 g	16	0.3	0.2		3.2	0.2
アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ（資料4参照）	25 g	46	1.9	2.8	0.73	3	0.2
	レタス　土耕栽培　結球葉　生	5 g	1	0	0	0	0.1	0
彩りシーザーサラダ	レタス　土耕栽培　結球葉　生	23 g	3	0.1	0	0	0.6	0
	じゃがいも　塊茎　蒸し	20 g	17	0.3	0	0	3.9	0
	西洋かぼちゃ　果実　ゆで	20 g	19	0.3	0.1	0.01	4.3	0
	ブロッコリー　花序　ゆで	15 g	4	0.5	0.1	0.01	0.6	0
	ミックスビーンズ（資料4参照）	20 g	31	2.2	0.9	0.11	3.4	0
	ミニトマト　果実　生	10 g	3	0.1	0	0	0.7	0
	ドレッシング　シーザー（資料4参照）	10 g	36	0.2	3.4		1.2	0.3
わらびもち	わらびもち（資料4参照）	20 g	46	0.7	0.5		10.3	0
			582	**21.1**	**17.1**	**1.49**	**84.1**	**2.7**

・エネルギー：582kcal ◎　・たんぱく：15% ◎
・主食：174 g ◎　・脂質：26% ◎
・主菜：40 g ◎　・炭水化物：59% ◎
・野菜：161g ◎
・食塩：2.7 g ◎

〇炙り焼きチキンの吸油率は4%で設定をしております。（女子栄養大学出版部　調理のためのベーシックデータ　第4版 p20より）
〇野菜の計算は色つきの部分で計算をしております。