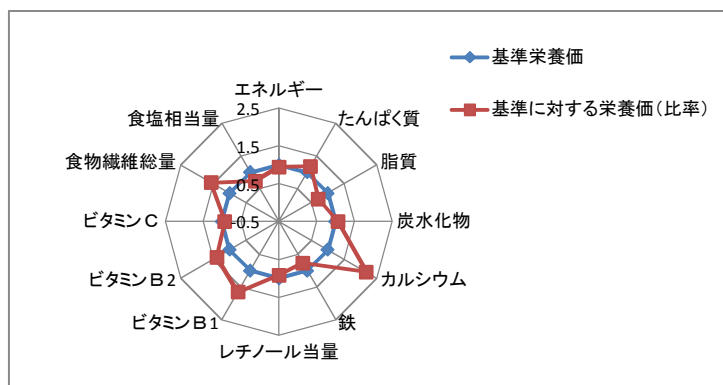


《 OOホテル 御中》

料理/食品・規格	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
<主菜> 御飯													
精白米.	100	356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
料理合計		356	6.1	0.9	77.1	5	0.8	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
<主菜> チキン南蛮													
鶏もも肉(皮つき).	90	180	14.6	12.6	0.0	5	0.4	35	0.06	0.16	3	0.0	0.1
しょうが.	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
正油.	3 cc	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4
合成清酒.	1	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
片栗粉.	8	26	0.0	0.0	6.5	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油.	9	83	0.0	9.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖.	4	15	0.0	0.0	4.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食酢.	10	3	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
正油.	2 cc	1	0.2	0.0	0.2	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
料理合計		311	15.0	21.6	11.4	8	0.5	35	0.06	0.17	3	0.0	0.8
~タルタルソース													
鶏卵(茹).	10	15	1.3	1.0	0.0	5	0.2	14	0.01	0.04	0	0.0	0.0
玉ねぎ.	5	2	0.1	0.0	0.4	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
パセリ.	0.5	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
上白糖.	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
塩.	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
こしょう.	適量	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
食酢.	2	1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
粉マスタード.	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
マヨネーズ.	10	70	0.2	7.5	0.5	1	0.0	2	0.00	0.01	0	0.0	0.2
料理合計		88	1.6	8.5	1.1	8	0.2	19	0.01	0.05	1	0.1	0.3
<付け合せ> 温野菜													
きゃべつ.	40	9	0.5	0.1	2.1	17	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0
ブロッコリー(冷).	25	7	0.9	0.1	1.1	8	0.2	16	0.02	0.02	14	0.9	0.0
トマト.	20	4	0.1	0.0	0.9	1	0.0	9	0.01	0.00	3	0.2	0.0
料理合計		20	1.5	0.2	4.1	26	0.3	27	0.05	0.03	33	1.8	0.0
<主菜> 竹輪の煮物													
焼竹輪.	22.5	27	2.7	0.5	3.0	3	0.2	0	0.01	0.02	0	0.0	0.5
にんじん.	20	7	0.1	0.0	1.8	6	0.0	152	0.01	0.01	1	0.5	0.0
さといも(冷).	40	29	0.9	0.0	6.4	8	0.2	0	0.03	0.00	2	0.8	0.0
いんげん(冷).	10	3	0.2	0.0	0.6	6	0.1	5	0.01	0.01	1	0.3	0.0
砂糖.	1	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
正油.	4 cc	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6
みりん風調味料.	1.5	3	0.0	0.0	0.8	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
和風だし(素).	0.2	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
料理合計		76	4.2	0.5	14.1	24	0.6	157	0.06	0.05	4	1.6	1.2
<主菜> みそ汁													
カットわかめ.	2	3	0.4	0.1	0.8	16	0.1	3	0.00	0.00	0	0.7	0.5
長葱.	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
淡色辛みそ.	12	23	1.5	0.7	2.6	12	0.5	0	0.00	0.01	0	0.6	1.5
和風だし(素).	1	2	0.2	0.0	0.3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
料理合計		28	2.1	0.8	3.7	28	0.6	3	0.00	0.01	0	1.3	2.4
小計		879	30.5	32.5	111.5	99	3.0	241	0.26	0.33	41	5.3	4.7
主食		0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
副食		879	30.5	32.5	111.5	99	3.0	241	0.26	0.33	41	5.3	4.7
合計		879	30.5	32.5	111.5	99	3.0	241	0.26	0.33	41	5.3	4.7
基準栄養価		0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0

《1食のバランスチャート》



《 ○○ホテル 御中》

メニュー名	チキン南蛮	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		399	16.6	30.1	1.1

分析

脂質が高く高カロリーなメニューです。
1食分のたんぱく質を含んでいます。
ビタミンA、B2、鉄分がやや多く含まれるメニューです。

アドバイス

良質のたんぱく質を含んでおり、成長期の子供やお年寄りにおすすめのメニューです。
脂質が高いですが、タルタルソースを抜くと8.5g脂質を減らすこともできます。
貧血の予防・改善に有効な鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると効果がアップするので、
サラダやフルーツと一緒に提供するのがおすすめです。