

献立表 1600Kcal 20単位 バランス献立

1440Kcal 18単位 薩摩芋・玄米・かき・わかさぎ・はたらいか・納豆・牛乳・大根葉・大根・椎茸・ワカメ・みそ(女) 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

※点数は80kcalあたり1点

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)	加ウム (mg)	加シウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	点数	
【朝食】																			
芋類 	● [02006] いも類 さつまいも塊根, 生	300.00	396.00	3.60	0.60	94.50	1410.00	120.00	138.00	2.10	12.00	0.00	4.80	0.33	0.09	87.00	6.90	0.00	4.95
玄米 	● [01085] こめ 水稲めし 玄米	200.00	330.00	5.60	2.00	71.20	190.00	14.00	260.00	1.20	0.00	0.00	1.00	0.32	0.04	0.00	2.80	0.00	4.13
果物類 	● [07054] キウイフルーツ 生	100.00	53.00	1.00	0.10	13.50	290.00	33.00	32.00	0.30	11.00	0.00	1.30	0.01	0.02	69.00	2.50	0.00	0.66
小魚・ 魚介類 	● [10292] 貝類 かき 養殖, 生	140.00	84.00	9.24	1.96	6.58	266.00	123.20	140.00	2.66	32.20	0.00	1.68	0.06	0.20	4.20	0.00	1.82	1.05
	● [10276] 魚類 わかさぎ 生	100.00	77.00	14.40	1.70	0.10	120.00	450.00	350.00	0.80	99.00	2.00	0.70	0.01	0.14	1.00	0.00	0.50	0.96
	● [10348] いか・たこ類 いか類 はたらいか 生	100.00	84.00	11.80	3.50	0.20	290.00	14.00	170.00	0.80	1500.00	0.00	4.30	0.19	0.27	5.00	0.00	0.70	1.05
豆類 	● [04046] 納豆類 糸引き納豆	40.00	80.00	6.60	4.00	4.84	264.00	36.00	76.00	1.32	0.00	0.00	0.48	0.03	0.22	0.00	2.68	0.00	1.00
乳製品 	● [13003] 牛乳及び乳製品 液状乳類 普通牛乳	180.00	120.60	5.94	6.84	8.64	270.00	198.00	167.40	0.00	70.20	0.00	0.18	0.07	0.27	1.80	0.00	0.18	1.51
油脂類 	● [05017] ごま 乾	7.00	40.46	1.39	3.63	1.29	28.00	84.00	37.80	0.67	0.21	0.00	0.17	0.07	0.02	0.00	0.76	0.00	0.51
	● [14002] 植物油脂類 ごま油	5.00	46.05	0.00	5.00	0.00	0.00	0.05	0.05	0.01	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.58
緑黄色 野菜 	● [06129] だいこん類 葉だいこん 葉, 生	300.00	54.00	6.00	0.60	9.90	1020.00	510.00	129.00	4.20	1140.00	0.00	4.50	0.21	0.45	147.00	7.80	0.30	0.68
淡色 野菜 	● [06132] だいこん類 だいこん根, 皮つき, 生	100.00	18.00	0.50	0.10	4.10	230.00	24.00	18.00	0.20	0.00	0.00	0.02	0.01	12.00	1.40	0.00	0.23	
きのこ類 	● [08011] しいたけ 生しいたけ 生	50.00	9.00	1.50	0.20	2.45	140.00	1.50	36.50	0.15	0.00	1.00	0.05	0.10	5.00	1.75	0.00	0.11	
海藻類 	● [09039] わかめ 原藻, 生	50.00	8.00	0.95	0.10	2.80	365.00	50.00	18.00	0.35	80.00	0.00	0.05	0.04	0.09	7.50	1.80	0.75	0.10
調味料 	● [17044] 調味料類 みそ類 米みそ 甘みそ	20.00	43.40	1.94	0.60	7.58	68.00	16.00	26.00	0.68	0.00	0.00	0.14	0.01	0.02	0.00	1.12	1.22	0.54
	- 小計 -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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)	加ウム (mg)	加シウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	点数	
1日の総摂取量	1692.00	1443.51	70.46	30.93	227.68	4951.00	1673.75	1598.75	15.44	2944.61	3.00	19.54	1.42	1.94	339.50	29.51	5.47	18.04	
所要量	-	1607.97	57.84	40.20	221.10	2000.00	600.00	700.00	12.00	540.00	2.50	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08	8.00	-	
充足率(%)	-	89.77	121.82	76.94	102.98	247.55	278.96	228.39	128.67	545.30	120.00	244.25	177.50	194.00	339.50	183.52	68.38	-	

献立表 1600Kcal 20単位 薩摩芋・玄米 (女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

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)	加ウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	
【朝食】																		
緑黄色野菜 	● [06129] だいこん類 葉だいこん 菜, 生	300.00	54.00	6.00	0.60	9.90	1020.00	510.00	129.00	4.20	1140.00	0.00	4.50	0.21	0.45	147.00	7.80	0.30
淡色野菜 	● [06132] だいこん類 だいこん根, 皮つき, 生	100.00	18.00	0.50	0.10	4.10	230.00	24.00	18.00	0.20	0.00	0.00	0.02	0.01	12.00	1.40	0.00	
乳製品 	● [13003] 牛乳及び乳製品 液状乳類 普通牛乳	200.00	134.00	6.60	7.60	9.60	300.00	220.00	186.00	0.00	78.00	0.00	0.20	0.08	0.30	2.00	0.00	0.20
芋類 	● [02006] いも類 さつまいも 塊根, 生	450.00	594.00	5.40	0.90	141.75	2115.00	180.00	207.00	3.15	18.00	0.00	7.20	0.50	0.14	130.50	10.35	0.00
小魚・魚介類 	● [10047] 魚類 いわし類 まい わし 生	100.00	217.00	19.80	13.90	0.70	310.00	70.00	230.00	1.80	40.00	10.00	0.70	0.03	0.36	0.00	0.00	0.30
豆類 	● [04046] 納豆類 糸引き納豆	100.00	200.00	16.50	10.00	12.10	660.00	90.00	190.00	3.30	0.00	0.00	1.20	0.07	0.56	0.00	6.70	0.00
油脂類 	● [14002] 植物油脂類 ごま油	6.00	55.26	0.00	6.00	0.00	0.00	0.06	0.06	0.01	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
玄米 	● [01085] こめ 水稲めし 玄米	100.00	165.00	2.80	1.00	35.60	95.00	7.00	130.00	0.60	0.00	0.00	0.50	0.16	0.02	0.00	1.40	0.00
果物類 	● [07054] キウイフルーツ 生	50.00	26.50	0.50	0.05	6.75	145.00	16.50	16.00	0.15	5.50	0.00	0.65	0.01	0.01	34.50	1.25	0.00
- 小計 -		1406.00	1463.76	58.10	40.15	220.50	4875.00	1117.56	1106.06	13.41	1281.50	10.00	15.24	1.08	1.85	326.00	28.90	0.80
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)	加ウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)
1日の総摂取量		1406.00	1463.76	58.10	40.15	220.50	4875.00	1117.56	1106.06	13.41	1281.50	10.00	15.24	1.08	1.85	326.00	28.90	0.80
所要量		-	1607.97	57.84	40.20	221.10	2000.00	600.00	700.00	12.00	540.00	2.50	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08	8.00
充足率%		-	91.03	100.45	99.88	99.73	243.75	186.26	158.01	111.75	237.31	400.00	190.50	135.00	185.00	326.00	179.73	10.00

＊緑黄色野菜と淡色野菜をもう少し増やせばよりバランスが良くなります。
 ＊海藻・きのこ・こんにゃく類も増やします。
 ＊食品数はこの献立を参考に増やし、食品交換します。
 (1つ1つは未精白・未精製の丸ごと食べられる食品を利用するとより良いです。

☆食物繊維・ビタミン・ミネラルは111%～400%まで十分満たされます。
 ☆天然の食品の摂取ではビタミンなど栄養素の過剰症はほとんど起こりません。
 ☆サプリメントなどでは脂溶性ビタミン・ミネラルなどの過剰症が起こる事があります。

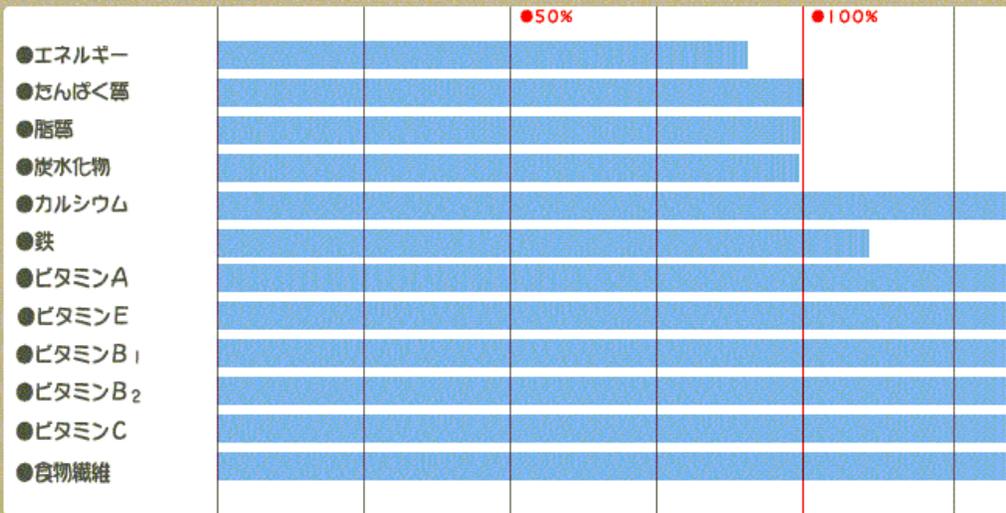
☆色の濃い野菜(赤・黄・緑など)の緑黄色野菜は脂溶性ビタミン(ビタミンA・E・D・Kなど)やβ-カロテンなどの抗酸化成分の脂溶性成分が多く含まれます。
 ☆緑黄色野菜・淡色野菜を両方まんべんなく食べましょう。
 ☆適度な食物繊維・ビタミン・ミネラル源になります。

☆野菜を毎食かさかさ食べましょう。
 (食物繊維・ビタミン・ミネラル源)
 ＊1食100g以上 1日300g以上～

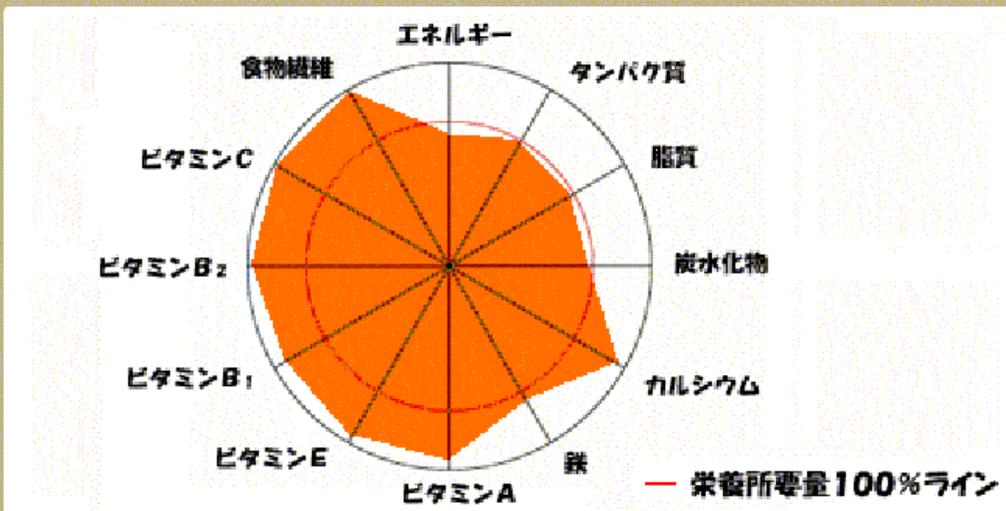
各摂取量との比較

栄養所要量との比較

グラフ表示



チャート



献立表 1600Kcal 20単位 薩摩芋・玄米

(女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

(品数を最小限にして解りやすくした、具体的な献立グラフ表示)

表で表示

	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)	ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
朝食	1463.76	58.10	40.15	220.50	1117.56	13.41	1281.50	15.24	1.08	1.85	326.00	28.90
昼食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
夕食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
間食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計	1463.76	58.10	40.15	220.50	1117.56	13.41	1281.50	15.24	1.08	1.85	326.00	28.90
所要量	1607.97	57.84	40.20	221.10	600.00	12.00	540.00	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08
充足率 (%)	91.03	100.45	99.88	99.73	186.26	111.75	237.31	190.50	135.00	185.00	326.00	179.73

献立表 1600Kcal 20単位 精白米メイン (女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

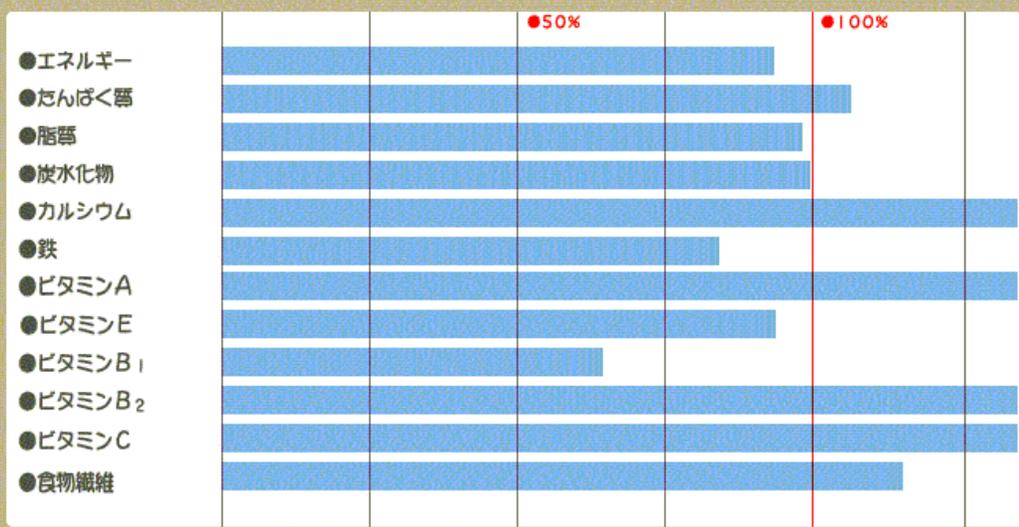
料理名・食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当 量(g)	
【朝食】																		
 ● [06129] だいこん類 葉だい こん葉, 生	300.00	54.00	6.00	0.60	9.90	1020.00	510.00	129.00	4.20	1140.00	0.00	4.50	0.21	0.45	147.00	7.80	0.30	
 ● [06132] だいこん類 だいこん 根, 皮つき, 生	100.00	18.00	0.50	0.10	4.10	230.00	24.00	18.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	12.00	1.40	0.00	
 ● [13003] 牛乳及び乳製品 液状 乳類 普通牛乳	200.00	134.00	6.60	7.60	9.60	300.00	220.00	186.00	0.00	78.00	0.00	0.20	0.08	0.30	2.00	0.00	0.20	
 ● [10047] 魚類 いわし類 まい わし 生	100.00	217.00	19.80	13.90	0.70	310.00	70.00	230.00	1.80	40.00	10.00	0.70	0.03	0.36	0.00	0.00	0.30	
 ● [04046] 納豆類 糸引き納豆	100.00	200.00	16.50	10.00	12.10	660.00	90.00	190.00	3.30	0.00	0.00	1.20	0.07	0.56	0.00	6.70	0.00	
 ● [14002] 植物油脂類 ごま油	6.00	55.26	0.00	6.00	0.00	0.00	0.06	0.06	0.01	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
 ● [01098] こめ 水稲めし 精白 米	480.00	806.40	12.00	1.44	178.08	139.20	14.40	163.20	0.48	0.00	0.00	0.00	0.10	0.05	0.00	1.44	0.00	
 ● [07054] キウイフルーツ 生	50.00	26.50	0.50	0.05	6.75	145.00	16.50	16.00	0.15	5.50	0.00	0.65	0.01	0.01	34.50	1.25	0.00	
- 小計 -	1336.00	1511.16	61.90	39.69	221.23	2804.20	944.96	932.26	10.14	1263.50	10.00	7.54	0.52	1.74	195.50	18.59	0.80	
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)	カルウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	
所要量	-	1607.97	57.84	40.20	221.10	2000.00	600.00	700.00	12.00	540.00	2.50	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08	8.00	
充足率(%)	-	93.98	107.02	98.73	100.06	140.21	157.49	133.18	84.50	233.98	400.00	94.25	65.00	174.00	195.50	115.61	10.00	

***表1の でんぷん源(糖質) を薩摩芋・玄米より精白米に食品交換するだけで栄養バランスが崩れます。
*充足率が鉄分 85%・ビタミンE 94%・ビタミンB1 65%など不足する栄養素が出てきます。**

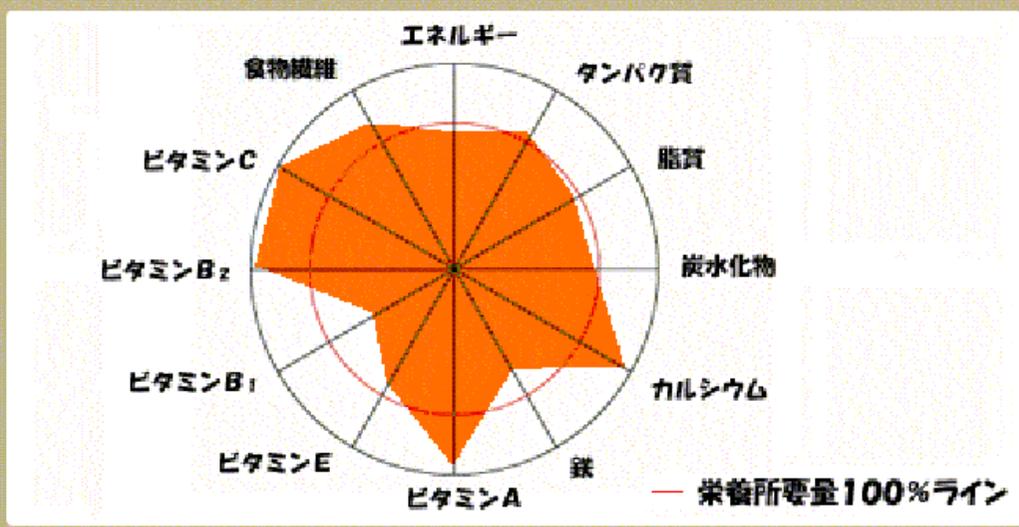
各摂取量との比較

栄養所要量との比較

グラフ表示



チャート



献立表 1600Kcal 20単位 精白米メイン

(女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

(バランス献立の内、主食の芋と玄米を精白米に変更した時の栄養不足を比較する為の献立 グラフ表示)

表で表示

	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)	ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
朝食	1511.16	61.90	39.69	221.23	944.96	10.14	1263.50	7.54	0.52	1.74	195.50	18.59
昼食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
夕食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
間食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計	1511.16	61.90	39.69	221.23	944.96	10.14	1263.50	7.54	0.52	1.74	195.50	18.59
所要量	1607.97	57.84	40.20	221.10	600.00	12.00	540.00	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08
充足率 (%)	93.98	107.02	98.73	100.06	157.49	84.50	233.98	94.25	65.00	174.00	195.50	115.61

献立表 1600Kcal 20単位 精白米メイン 緑黄色野菜不足 (女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

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)	カウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	
【朝食】																		
緑黄色野菜 	● [06129] だいこん類 葉だいこん 葉, 生	100.00	18.00	2.00	0.20	3.30	340.00	170.00	43.00	1.40	380.00	0.00	1.50	0.07	0.15	49.00	2.60	0.10
淡色野菜 	● [06132] だいこん類 だいこん根, 皮つき, 生	100.00	18.00	0.50	0.10	4.10	230.00	24.00	18.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	12.00	1.40	0.00
乳製品 	● [13003] 牛乳及び乳製品 液状乳類 普通牛乳	200.00	134.00	6.60	7.60	9.60	300.00	220.00	186.00	0.00	78.00	0.00	0.20	0.08	0.30	2.00	0.00	0.20
小魚・魚介類 	● [10047] 魚類 いわし類 まいわし 生	100.00	217.00	19.80	13.90	0.70	310.00	70.00	230.00	1.80	40.00	10.00	0.70	0.03	0.36	0.00	0.00	0.30
豆類 	● [04046] 納豆類 糸引き納豆	100.00	200.00	16.50	10.00	12.10	660.00	90.00	190.00	3.30	0.00	0.00	1.20	0.07	0.56	0.00	6.70	0.00
油脂類 	● [14002] 植物油脂類 ごま油	7.00	64.47	0.00	7.00	0.00	0.00	0.07	0.07	0.01	0.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
精白米 	● [01088] こめ 水稲めし 精白米	500.00	840.00	12.50	1.50	185.50	145.00	15.00	170.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	0.05	0.00	1.50	0.00
果物類 	● [07054] キウイフルーツ 生	50.00	26.50	0.50	0.05	6.75	145.00	16.50	16.00	0.15	5.50	0.00	0.65	0.01	0.01	34.50	1.25	0.00
- 小計 -		1157.00	1517.97	58.40	40.95	222.05	2130.00	605.57	853.07	7.36	503.50	10.00	4.59	0.38	1.44	97.50	13.45	0.60
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)	カウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	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)	
所要量	-	1607.97	57.84	40.20	221.10	2000.00	600.00	700.00	12.00	540.00	2.50	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08	8.00	
充足率(%)	-	94.40	100.97	100.37	100.43	106.50	100.93	121.87	61.33	93.24	400.00	57.38	47.50	144.00	97.50	83.64	7.50	

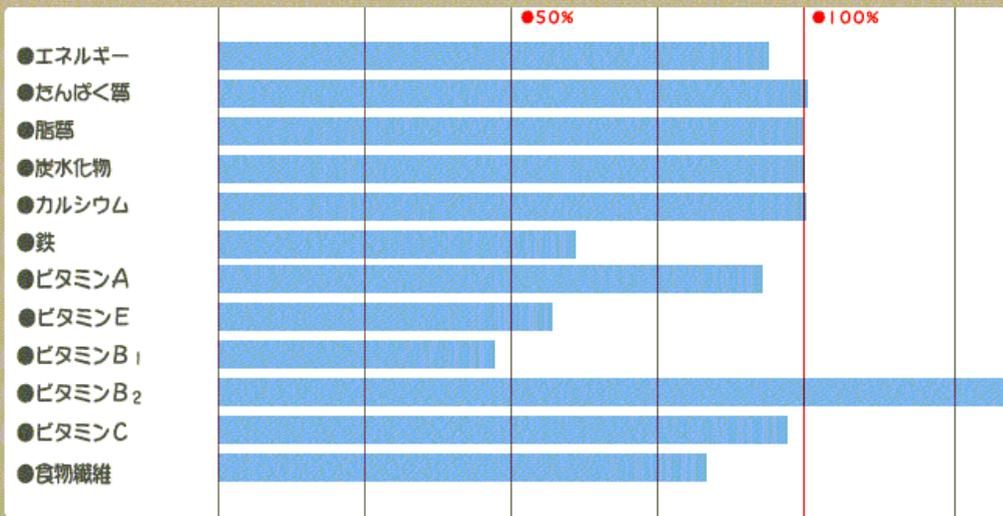
＊さらに緑黄色野菜を 300g から 100g に減らすと大きく栄養バランスが崩れます。
＊充足率が鉄分 61%・ビタミンA 93%・ビタミンE 57%・ビタミンB1 48%・食物繊維 83% など、ほとんどの栄養素が不足します。

＊食事制限すると、大事な栄養素ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすいです。
＊栄養バランスが崩れるとそれを補う為につい多く食べ過ぎてしまいます。
＊精白精製した食品を食べると、多く食べてもなかなか栄養バランスが整いません。
＊精製度の低い丸ごと食べられる食品を選ぶようにしましょう。
＊栄養バランスを整える為には緑黄色野菜・野菜の摂取が寄与する割合が高いです。
＊野菜類はしっかり摂りましょう。

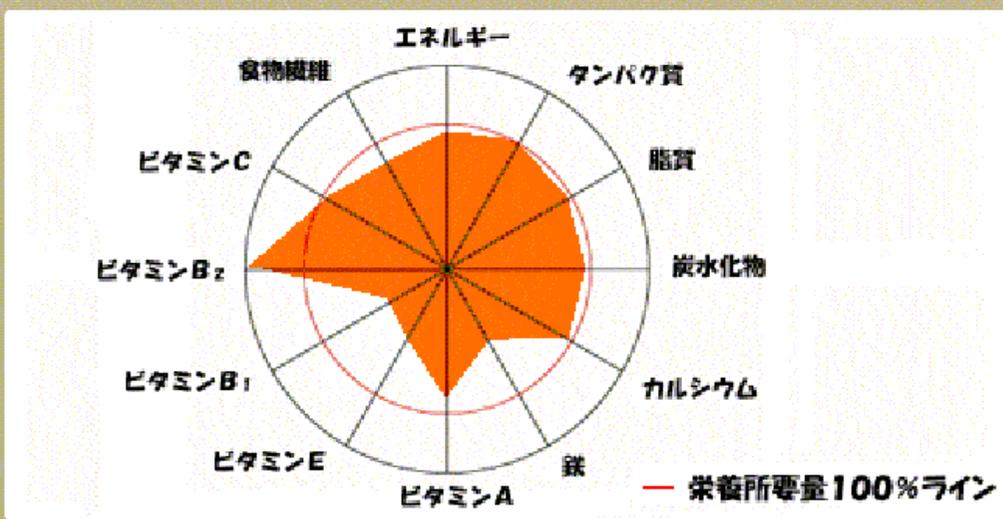
各摂取量との比較

○ 栄養所要量との比較

● グラフ表示



● チャート



献立表 1600Kcal 20単位 精白米メイン・緑黄色野菜不足

(女 35歳 161cm 57kg 生活活動強度1)

(バランス献立の内、主食の芋と玄米を精白米に変更、さらに緑黄色野菜を300gから100gに減らした時の栄養不足を比較する為の献立 グラフ表示)

● 表で表示

	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)	ビタミンA (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
朝食	1517.97	58.40	40.35	222.05	605.57	7.36	503.50	4.59	0.38	1.44	97.50	13.45
昼食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
夕食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
間食	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計	1517.97	58.40	40.35	222.05	605.57	7.36	503.50	4.59	0.38	1.44	97.50	13.45
所要量	1607.97	57.84	40.20	221.10	600.00	12.00	540.00	8.00	0.80	1.00	100.00	16.08
充足率 (%)	94.40	100.97	100.37	100.43	100.93	61.33	93.24	57.38	47.50	144.00	97.50	83.64

説明

1 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 芋・玄米メイン バランス献立
(品数多い具体的な献立です。)

2 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 芋・玄米メイン バランス献立
(品数を最小限にして解りやすくした、具体的な献立です。)

3 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 芋・玄米メイン バランス献立 グラフ表示
(品数を最小限にして解りやすくした、バランス献立 グラフ表示)

4 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 精白米メイン
(バランス献立の内、**主食の芋と玄米を精白米に変更した時の栄養不足を比較する為の献立**)

5 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 精白米メイン グラフ表示
(バランス献立の内、**主食の芋と玄米を精白米に変更した時の栄養不足を比較する為の献立** グラフ表示)

6 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 精白米メイン・緑黄色野菜不足
(バランス献立の内、**主食の芋と玄米を精白米に変更、さらに緑黄色野菜を 300g から 100g に減らした時の栄養不足を比較する為の献立**)

7 ページ 献立表 1600kcal 20 単位 精白米メイン・緑黄色野菜不足 グラフ表示
(バランス献立の内、**主食の芋と玄米を精白米に変更、さらに緑黄色野菜を 300g から 100g に減らした時の栄養不足を比較する為の献立** グラフ表示)