

# 「栄養バランスチェッカー」 栄養素一覧

	メニュー	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
	1日を100とする数値	366	63	56	750	14	600	1.2	1.4	75	4.5
	許容とする範囲	329.4~ 366	56.7~63	50.4~56	675~750	12.6~14	540~600	1.1~1.2	1.3~1.4	68.3~75	4.2~4.5
1	トースト	28.0	7.4	5.4	15	0.3	31	0.04	0.03	0	0.0
2	ごはん	66.8	0.5	4.5	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.0
3	チーズバーガー	30.8	13.4	15.8	121	1.2	61	0.10	0.16	1	0.0
4	五目たきこみごはん	53.0	0.8	7.6	21	0.8	43	0.09	0.06	1	0.0
5	カレーライス	98.1	24.8	15.9	42	1.7	103	0.16	0.15	23	0.1
6	焼きそば	68.0	16.5	18.8	73	1.7	16	0.35	0.12	42	0.2
7	ミートソーススパゲティ	74.1	6.8	14.6	33	2.2	49	0.26	0.11	6	0.0
8	シーフードドリア	68.0	12.1	19.8	135	0.5	42	0.07	0.14	3	0.1
9	オムライス	81.1	24.5	25.3	79	2.7	219	0.18	0.56	16	2.1
10	ラーメン	71.5	6.9	22.7	76	1.9	49	0.25	0.31	6	0.6
11	焼き肉	6.8	30.8	17.1	9	1.1	7	0.07	0.19	1	0.1
12	とんかつ	10.0	34.2	22.7	15	0.7	25	0.72	0.21	1	0.3
13	からあげ	3.1	14.6	16.6	6	0.6	40	0.10	0.15	3	0.4
14	焼き魚 (サケ)	0.1	3.3	17.8	11	0.4	9	0.12	0.17	1	25.6
15	ハンバーグ	11.6	22.4	16.5	35	2.4	44	0.10	0.22	3	0.3
16	イワシのかばやき	9.6	11.4	16.6	64	1.9	6	0.03	0.33	0	25.6
17	目玉焼き	0.2	9.5	6.5	27	1.0	80	0.03	0.23	0	1.0
18	肉じゃが	42.1	10.3	12.2	26	1.2	210	0.54	0.18	60	0.0
19	ロールキャベツ	8.2	14.5	15.4	42	1.5	25	0.40	0.21	29	0.4
20	さしみ	1.1	3.3	27.7	9	1.0	62	0.20	0.08	3	5.3

※「栄養バランスチェッカー」では1日に必要とする数値を100として算出しています。

# 「栄養バランスチェッカー」 栄養素一覧

	メニュー	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
	1日を100とする数値	366	63	56	750	14	600	1.2	1.4	75	4.5
	許容とする範囲	329.4~ 366	56.7~63	50.4~56	675~750	12.6~14	540~600	1.1~1.2	1.3~1.4	68.3~75	4.2~4.5
21	グリーンサラダ	6.4	6.4	1.0	16	0.3	37	0.05	0.04	14	0.0
22	きんぴらごぼう	23.8	2.8	2.2	4	0.5	0	0.12	0.04	47	0.0
23	フライドポテト	28.0	11.3	2.9	10	0.6	0	0.13	0.01	9	0.0
24	こまつなのしらすあえ	2.7	0.4	4.0	192	2.9	274	0.10	0.14	39	4.6
25	ひじきのにもの	10.9	4.3	1.9	111	6.0	105	0.03	0.07	1	0.0
26	ブロッコリーのサラダ	10.3	6.5	2.0	20	0.5	227	0.09	0.09	48	0.0
27	かぼちゃのサラダ	17.8	9.2	2.1	25	0.8	295	0.07	0.10	38	0.1
28	トマトサラダ	5.3	6.4	0.6	8	0.2	34	0.04	0.02	12	0.0
29	キャベツのコールスロー	4.4	9.1	1.1	27	0.3	78	0.03	0.03	21	0.1
30	ほうれん草のソテー	3.1	3.6	2.2	50	2.0	371	0.11	0.20	35	0.0
31	ひややっこ	5.4	2.3	4.4	52	0.8	0	0.12	0.06	4	0.0
32	なっとう	6.2	4.5	7.7	43	1.6	0	0.04	0.26	1	0.0
33	わかめとねぎのみそ汁	4.3	0.7	2.3	41	0.6	5	0.02	0.03	1	0.0
34	とんじる	10.7	10.6	7.9	33	0.9	140	0.25	0.12	7	0.1
35	ミネストローネ	8.8	10.2	2.8	16	0.6	47	0.12	0.09	31	0.1
36	コーンスープ	25.7	8.8	4.9	93	0.5	36	0.06	0.17	4	0.2
37	フルーツのもりあわせ	15.1	0.1	1.0	21	0.3	7	0.05	0.03	44	0.0
38	ヨーグルト	7.4	4.5	5.4	180	0.0	50	0.06	0.21	2	0.0
39	ぎゅうじゅう	9.9	7.8	6.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.6
40	オレンジジュース	16.7	0.2	0.8	13	0.3	55	0.09	0.02	46	0.0

※「栄養バランスチェッカー」では1日に必要とする数値を100として算出しています。