

# 食品構成表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

2011年 6月 15日 作成

食品群別			使用量 (g)	栄 養 素																
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (当量) (μg)	D (μg)	E (mg)	β トコフェ (mg)	葉酸 (μg)	E (mg)	多価不飽和 (g)	n-6系 (g)
動物性食品	魚 介	魚介類 生	92	121	20.4	3.6	Tr	1.0	59	322	11	0.3	9	29	1.0	0.0	17	1.0	0.82	0.06
		魚介類 干	4.5	9	1.4	Tr	0.9	0.0	495	5	227	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
	乳・乳製品	獣鳥鯨肉	22.2	1,368	31.0	131.2	0.6	1.4	104	507	6	3.6	4	Tr	0.6	0.0	8	0.6	0.96	0.84
		牛 乳	200	134	6.6	9.6	0.0	1.4	82	300	220	0.2	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
	卵 類	卵 類	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
野菜果物類	野 菜 類	緑黄色野菜類	60	16	0.3	Tr	3.4	Tr	7	138	18	Tr	297	0	Tr	0.0	9	Tr	Tr	Tr
		その他の野菜類	240.8	91	3.6	Tr	21.6	1.2	12	592	81	0.4	7	0	Tr	0.0	127	Tr	0.04	Tr
		乾燥野菜類	2	3	0.3	Tr	1.2	Tr	Tr	42	Tr	Tr	0	Tr	0.0	0.0	4	0.0	0.02	0.02
		野菜漬物	15	10	0.1	Tr	0.0	0.6	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
	海草類	海草類	0.7	0	Tr	0.0	0.0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
		いも類	さつまいも	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00
	じゃがいも		89.7	127	2.5	Tr	29.7	1.3	Tr	696	3	0.5	0	0	Tr	0.0	34	Tr	0.01	Tr
	その他のいも類		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
	果実類	柑 橘 類	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00
その他の果実類		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
穀 類	米	270	958	15.9	2.1	207.9	0.8	Tr	234	10	1.8	0	0	Tr	Tr	29	Tr	0.81	0.81	
	パン類	58.3	1,036	31.5	11.7	194.8	2.7	645	377	77	2.6	Tr	0	0.8	0.3	86	0.8	3.43	3.23	
	めん類	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
豆 類	大豆	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
	みそ	39	71	4.7	1.9	8.2	5.3	1,911	146	39	1.4	0	0	Tr	Tr	23	Tr	1.37	1.16	
	大豆製品	105	99	9.2	6.0	1.1	0.6	59	45	134	1.1	0	0	0.2	Tr	2	0.2	3.11	2.73	
	その他の豆類	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
油脂類・調味料	油脂・堅果類	13	113	0.1	12.4	0.0	Tr	Tr	3	11	Tr	0	0	0.9	Tr	0	0.9	6.38	5.76	
	砂糖類	4	14	0.0	0.0	3.8	0.0	Tr	Tr	Tr	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
菓 子 類	菓 子 類	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	
合 計				4,170	127.6	178.5	473.2	16.3	3,374	3,407	837	11.9	317	30	3.5	0.3	339	3.5	16.95	14.61

穀物熱量	47%	動物性たんぱく質	46%	脂肪エネルギー	38%	動物性脂質比	80%	動・植物性たんぱく質	46%
------	-----	----------	-----	---------	-----	--------	-----	------------	-----