

給与栄養量表

院長	事務長	栄養士	栄養士	栄養士

常食 **2011年 6月**

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	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)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	A (当量) (μg)	D (μg)	βカロテン (μg)	D (μg)	αトコフェ (mg)	一価不飽和 (g)	n-3系 (g)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カロテン (μg)
1日	1,841	827.7	73.0	46.8	266.7	14.9	3,865	2,150	639	195	1,086	5.9	5.6	0.94	2.84	274	9	273	9	7.3	12.54	1.58	0.99	2.4	213	4.53	80	11.0	8.9	2,585
2日	1,714	876.9	56.6	48.0	247.8	15.7	4,361	2,065	596	173	914	6.8	4.8	0.86	2.17	394	Tr	1,147	Tr	11.9	9.34	1.07	0.90	0.3	239	4.44	113	10.8	10.5	4,418
3日	1,967	907.1	72.0	45.2	288.2	17.2	3,995	2,852	716	271	1,126	7.5	6.5	1.06	3.11	418	1	158	1	11.3	13.32	1.24	1.04	1.4	347	4.60	67	13.3	9.0	3,805
4日	2,067	771.7	79.4	59.8	280.9	17.1	4,124	2,440	657	230	1,206	8.3	6.2	1.15	3.15	380	19	135	19	9.5	15.69	5.02	1.24	18.5	353	4.15	79	9.7	10.0	4,269
5日	2,026	665.7	71.3	56.3	292.0	15.5	3,898	2,171	759	226	1,211	7.9	7.8	1.15	3.58	183	4	226	4	14.8	13.23	2.23	1.04	2.7	317	5.29	81	11.4	9.1	1,619
6日	2,105	779.2	83.5	50.0	299.7	17.2	4,339	2,573	641	220	1,247	7.2	7.0	1.09	3.04	500	30	493	30	12.8	13.04	1.92	1.71	6.5	262	5.32	97	11.4	9.9	5,923
7日	2,130	967.3	77.9	48.9	315.0	19.1	4,579	3,118	738	253	1,305	8.3	7.6	1.42	3.28	306	25	813	25	12.5	13.29	1.77	1.60	4.9	295	7.65	87	16.4	10.6	3,418
8日	2,095	806.1	85.0	41.6	329.1	15.7	4,032	2,583	612	219	1,205	6.5	6.7	1.06	2.87	712	18	1,350	18	11.4	8.56	1.40	1.02	4.5	278	5.56	88	12.9	9.5	7,607
9日	1,702	805.3	66.0	42.0	249.7	14.5	3,516	2,487	610	209	1,116	6.0	5.1	0.90	2.82	445	9	546	9	14.1	8.53	1.45	0.92	2.4	313	4.03	88	12.6	7.7	4,979
10日	1,953	891.8	95.7	52.2	260.7	15.7	3,323	2,940	763	239	1,470	9.1	8.3	1.26	2.83	440	4	296	4	11.5	14.27	1.24	1.42	2.5	300	6.72	71	9.9	7.6	3,282
11日	2,113	853.0	78.4	52.0	315.2	19.4	4,970	2,585	860	256	1,351	9.0	7.3	1.69	3.86	554	Tr	1,561	Tr	20.7	11.80	2.05	1.09	3.8	309	4.84	103	12.8	11.6	5,567
12日	1,929	776.9	77.4	48.9	279.7	18.9	4,698	2,925	667	215	1,227	7.5	6.7	1.06	3.19	436	8	283	8	8.9	12.28	2.11	1.58	8.5	296	5.74	103	12.3	11.0	4,632
13日	2,221	766.5	75.8	76.0	289.7	16.8	4,255	2,399	636	226	1,147	8.6	6.8	1.30	3.09	217	26	413	26	10.2	25.93	5.59	1.57	25.3	329	5.45	117	11.6	9.8	2,234
14日	2,005	754.1	66.6	49.1	303.2	18.3	4,564	2,579	949	235	1,177	9.4	7.3	1.19	3.15	1,044	11	1,356	11	10.3	13.66	1.00	1.09	9.8	300	5.05	65	13.7	10.5	8,746
15日	2,163	840.8	86.2	63.5	294.1	14.7	3,331	2,682	593	239	1,253	6.3	7.8	1.08	2.79	366	4	270	4	8.6	18.99	2.38	1.15	14.7	306	5.87	96	11.4	7.6	3,486
16日	1,909	725.7	65.7	49.1	278.7	15.3	4,110	2,328	693	218	1,154	7.0	6.1	1.16	3.13	497	4	835	4	17.6	10.42	2.16	1.05	3.0	220	4.72	72	12.1	10.5	5,214
17日	1,993	848.9	70.9	44.1	248.5	14.0	3,124	2,445	568	249	1,103	6.4	6.0	1.02	2.82	71	14	26	14	16.1	8.47	1.50	1.32	3.5	252	4.26	82	12.0	7.3	802
18日	2,062	909.0	81.9	51.3	283.7	16.2	3,356	2,947	791	247	1,348	8.0	7.2	1.35	3.05	298	31	707	31	14.8	13.58	2.43	1.70	5.8	406	7.59	143	13.7	7.3	3,134
19日	1,889	734.5	80.6	48.6	264.0	17.7	4,809	2,451	678	247	1,256	10.0	9.6	1.17	3.04	429	1	285	1	14.7	12.26	1.34	1.09	2.7	311	4.76	35	9.7	11.0	4,250
20日	2,073	866.0	83.9	53.1	290.9	18.1	4,770	2,371	798	258	1,356	8.8	8.2	1.36	3.65	329	5	271	5	17.8	12.95	2.37	1.16	6.3	359	5.10	103	10.1	11.1	2,645
21日	2,129	832.6	78.0	65.1	288.9	17.6	4,392	2,358	756	230	1,258	11.4	7.8	1.22	3.03	215	23	487	23	10.4	20.31	5.50	1.43	20.2	328	5.76	105	14.5	10.1	2,071
22日	2,087	853.4	71.8	47.4	320.6	13.9	3,067	2,463	680	237	1,101	8.0	5.9	1.14	3.27	114	10	26	10	17.8	9.37	1.77	1.21	2.8	289	4.27	114	12.2	8.4	931
23日	1,908	802.9	74.7	47.3	276.3	16.5	3,986	2,679	673	251	1,295	11.5	6.6	1.18	3.39	428	14	406	14	14.4	10.69	1.71	1.00	3.7	351	5.08	53	11.3	8.8	3,814
24日	2,001	816.4	72.2	49.5	296.8	16.3	4,315	2,366	580	195	1,076	10.5	5.2	1.05	3.04	338	Tr	8	Tr	11.6	13.44	1.08	1.12	0.1	207	4.87	117	11.6	10.6	3,342
25日	2,199	830.9	85.8	59.6	311.7	17.4	3,969	3,063	665	261	1,398	13.7	8.4	1.29	3.15	364	9	563	9	12.9	16.23	2.85	1.32	19.6	293	7.09	107	12.0	8.7	2,753
26日	2,028	903.7	104.3	45.8	273.8	17.6	3,871	2,863	760	259	1,488	19.8	7.2	1.28	3.60	616	57	1,080	57	9.9	11.23	1.77	2.34	23.5	306	6.65	74	10.2	9.0	6,721
27日	2,046	806.7	81.1	64.2	267.7	16.5	3,803	2,824	684	283	1,257	12.8	8.6	1.50	3.22	335	20	226	20	13.4	18.70	5.30	1.56	17.8	413	6.75	64	14.0	8.8	3,614
28日	1,939	711.2	74.2	47.7	284.8	17.8	5,116	1,916	579	183	1,226	10.6	6.7	1.05	3.25	314	9	675	9	13.1	10.70	2.33	1.20	9.1	200	4.77	49	9.1	12.0	2,574
29日	2,086	857.2	77.0	52.5	311.8	16.2	3,863	2,855	633	255	1,162	10.3	6.9	1.21	2.90	335	7	294	7	9.4	15.41	2.32	1.57	7.7	303	5.60	102	12.7	8.9	3,485
30日	1,988	960.5	61.9	47.0	316.9	16.1	4,188	2,482	673	201	1,094	9.1	4.4	0.94	3.86	200	4	408	4	11.5	9.06	1.07	1.15	0.2	373	4.90	179	18.9	10.0	2,223
合計	60,368	24,749.7	2,308.8	1,552.6	8,626.8	497.9	122,589	76,960	20,647	6,980	36,613	272.2	206.3	35.13	94.17	11,552	376	15,617	376	381.2	397.29	67.55	38.58	234.2	9,068	161.41	2,734	365.3	285.8	114,143
平均	2,012	825.0	77.0	51.8	287.6	16.6	4,086	2,565	688	233	1,220	9.1	6.9	1.17	3.14	385	13	521	13	12.7	13.24	2.25	1.29	7.8	302	5.38	91	12.2	9.5	3,805