

# らくらく栄養相談EX 2015

出力帳票見本



株式会社 夢工房

# らくらく栄養相談2015 出力帳票サンプル

1	問診表	11	診断表(腎臓病)(指導)
2	個人情報	12	献立明細表(実食)
3	1日診断結果(実食)	13	献立明細表(指導)
4	1日診断結果(指導)	14	糖尿病単位表(実食) *
5	平均診断結果	15	腎臓病単位表(実食) *
6	食事別診断結果(実食)	16	個人一覧表
7	食事別診断結果(指導)	17	個人一覧表(詳細)
8	診断表(糖尿病)(実食)	18	料理カード
9	診断表(糖尿病)(指導)	19	料理一覧
10	診断表(腎臓病)(実食)	20	食品一覧

実食—実際に摂取した食事                      指導—実食を元に栄養指導した食事  
 \* 印      印刷の表示方法は同じですので、糖尿病単位表、腎臓病単位表の指導の表は省略させていただきます。

問診表 年 月 日

コード 0002-0001-1234		家族構成 合計 人 調理担当者に を付けてください	
よみがな こうべゆめこ			
氏名 神戸 夢子		住所 〒 123-4567 兵庫県神戸市神戸1-2-3	
生年月日 昭和 35年5月12日	年齢 49 歳	性別 女性	T E L 078-1234-1234 090-1234-5678
身長(cm)	体重(Kg)	標準体重(Kg)	F A X 078-1234-1234
身体活動レベル	静的,日常生活 事務,家事 立位の多い仕事		E-mail yume@yumekobo.jp
職種・職歴		アドバイス	
質問		回答	
1	普段から食生活に気を配っているほうですか？	はい	いいえ
2	食事時間は規則正しいですか？	朝食 時頃 昼食 時頃 夕食 時頃 間食 時頃	
3	朝食を取らない日はありますか？	ある 日	ない
4	食べる速度は速いほうですか？	はい おそい 普通	
5	よくかんで食べるほうですか(ひとくち20回以上)？	はい	いいえ
6	外食をすることが多いですか？	はい 週 回	いいえ
7	夜食や間食をよくたべますか？	はい	いいえ
8	市販の加工食品をよく食べますか(インスタ食品、トト食品など)？	はい	いいえ
9	甘いものやジュースをよくとりますか？	はい	いいえ
10	コーヒー・紅茶をのみますか？	はい 1日 杯 砂糖:入れる 入れない ミルク:入れる 入れない	いいえ
11	お酒をよくのみますか(週何回、種類、量)？	はい 週 回 ビール 本 日本酒 合 ウィスキー 杯 その他	いいえ
12	味付けの好みは濃いほうですか？	はい	いいえ
13	麺類の汁はのみますか(量)？	はい 全部 半分 一口ほど	いいえ
14	定期的に行っている運動がありますか(種類)？	はい 週 回 種類 1回あたりの時間	いいえ
15	毎日便通はありますか？	はい	いいえ
16	タバコを吸いますか？	はい 1日 本	いいえ
17	睡眠時間は何時間ですか？	時間	
18	夕食(夜食)を食べてから寝るまで何時間くらいですか？	時間	
19	好き嫌いが多いですか？	はい 種類	いいえ
20	現在なんらかの疾病により食事療法をしていますか？	はい 病名	いいえ

登録日	2010年3月11日(木)	持病	高血圧
コード	0002-0001-1234	禁止食	特になし
名前	神戸 夢子	既往歴	盲腸の手術
よみがな	こうべゆめこ	職業	なし
生年月日	昭和 35年5月12日	家族構成	夫
年齢	49歳		
性別	女性		
郵便番号	123-4567		
住所	兵庫県神戸市神戸1-2-3		
T E L	078-1234-1234 , 090-1234-5678		
F A X	078-1234-1234		
E-Mail	yume@yumekobo.jp		

嗜好（食品・調理法など）				アレルギー							
好きな物											
嫌いな物				合併症 糖尿病 心臓病 呼吸器疾患 肝臓病 消化器疾患 その他							
食事摂取状況	摂取頻度	1回摂取量(g)	1日摂取量(g)	既往症 糖尿病 心臓病 呼吸器疾患 肝臓病 消化器疾患 その他							
ごはん	週・日 回			検査値							
麺	週・日 回			NO	項目名	値	単位	NO	項目名	値	単位
即席めん	週・日 回			1	腹囲		cm	11	LDL		mg/dl
いも類	週・日 回			2	最高血圧		mmHg	12	GOT		IU/L
豆類	週・日 回			3	最低血圧		mmHg	13	GPT		IU/L
大豆製品	週・日 回			4	BS(空腹)		mg/dl	14	-GTP		IU/L
揚げ物	週・日 回			5	血糖値		mg/dl	15	BS(空腹)		mg/dl
バター・生クリーム	週・日 回			6	BS(2h)		mg/dl	16	血糖値		mg/dl
ベーコン・バラ肉	週・日 回			7	HbA1c		%	17	BS(2h)		mg/dl
砂糖・ジャム	週・日 回			8	TC		mg/dl	18	HbA1c		%
牛乳	週・日 回			9	TG		mg/dl	19	TC		mg/dl
チーズ	週・日 回			10	HDL-C		mg/dl	20	TG		mg/dl
乳製品	週・日 回			備考							
鶏卵	週・日 回										
魚	週・日 回										
イカ・えび・タコ類	週・日 回										
干し物類	週・日 回										
練り製品	週・日 回										
缶詰類	週・日 回										
肉類	週・日 回										
ハム・ソーセージ類	週・日 回										
肉加工品	週・日 回										
緑黄色野菜	週・日 回										
その他の野菜	週・日 回										
きのこ	週・日 回										
海藻類	週・日 回										
こんにゃく	週・日 回										
果物(生)	週・日 回										
果物(加工品)	週・日 回										
汁物	週・日 回										
漬物	週・日 回										
佃煮	週・日 回										

# あなたの栄養バランス

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

49歳 女性 身体活動レベル：ふつう

## 肥満度チェック

身長 158.0(cm) / 体重 55.0(Kg)

BMI値 22.0

<判定> 標準体重

目標体重は 54.9 Kgです

## 栄養摂取量

食事記入日 / 2010年3月15日

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加鈣 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	食物繊維 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	1656 ~ 2024	58.5 ~ 71.5	50.0 ~ 61.1	279.0 ~ 341.0	550 ~ 2300	810 ~ 3000	5.5 ~ 40.0	240 ~ 319	500 ~ 2700	5.9 ~ 700.0	5.0 ~ 50.0	0.90 ~	1.00 ~	85 ~	17.0 ~	1.5 ~ 7.5
摂取量	2494	77.7 (44.5)	46.9 (33.6)	382.0	374	950	8.6	239	368	4.3	0.7	0.60	0.94	23	9.6	7.8
判定																

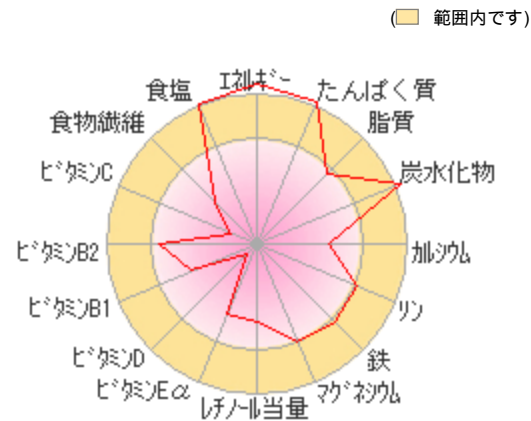
たんぱく質、脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です

指示 S:M:P=( : : ) 摂取 S:M:P=( 3.7: 4.3: 2.0 ) 指示 N-6:N-3=( : ) 摂取 N-6:N-3=( 9.0 : 1.0 )

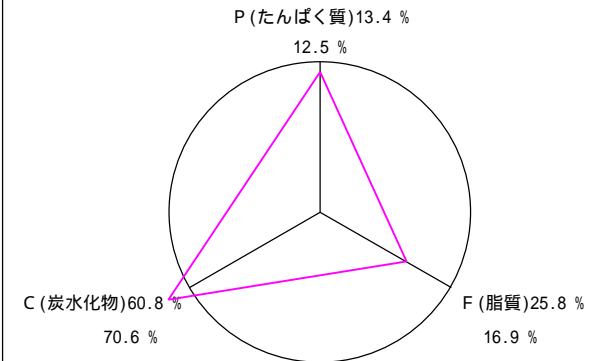
## 3食エネルギーバランス

朝	昼	夕	間	基準値 (1840kcal)
35%	30%	30%	5%	
朝	昼	夕	摂取値 (2494kcal)	
24%	29%	47%		

## バランスチャート



## PFCバランス



0002-0001-1234

神戸 夢子 様

- - 食品群別摂取グラフ - -

	基準量	摂取量	%		基準量	摂取量	%	
魚介類	70.0	0.0	0.0		穀類	520.0	662.0	127.0
肉類	70.0	200.0	286.0		砂糖	5.0	59.3	1186.0
大豆・大豆製品	60.0	10.0	17.0		菓子類	25.0	0.0	0.0
卵	55.0	8.0	15.0		油脂類	15.0	5.0	33.0
牛乳・乳製品	180.0	150.0	83.0		調味嗜好飲料	-	509.0	***
海藻・小魚類	15.0	0.0	0.0		その他	-	0.0	***
緑黄色野菜	140.0	56.7	41.0					
その他の野菜	275.0	48.8	18.0					
果物	160.0	0.0	0.0					
芋類	90.0	26.0	29.0					

- - 食事内容 - -

2010年3月15日(月)	
朝 コア	1人分
朝 三色団子	1人分
昼 うどん(きつね)	1人分
昼 菜飯	1人分
夕 牛丼	1人分
夕 みそ汁(さつまいも)	1人分
夕 焼き鳥(塩味)	1人分
夕 ワイン(白)	3.00杯
夕 焼き鳥(つくね)	1人分

- - ワンポイントアドバイス - -

総エネルギー量が基準値を超えており、バランス面も改善が必要です。

## あなたの摂取ポイント

0002-0001-1234神戸 夢子 様

【記号の説明】 □ :判定範囲    | :摂取量    | :推定平均必要量    | :推奨量    | :目安量    | :目標量    | :耐容上限量

エネルギー kcal	2494 	レチノール当量 μg	368 
たんぱく質 g	77.7 	ビタミンE mg	4.3 
脂質 g	46.9 	ビタミンD μg	0.7 
炭水化物 g	382.0 	ビタミンB1 mg	0.60 
カルシウム mg	374 	ビタミンB2 mg	0.94 
リン mg	950 	ビタミンC mg	23 
鉄 mg	8.6 	食物繊維 g	9.6 
マグネシウム mg	239 	食塩 g	7.8 



# あなたの栄養バランス

123-123-123

神戸夢子 様

59歳 女性 身体活動レベル：高い(指数 2)

--- 肥満度チェック ---

身長 150.0(cm) / 体重 50.0(Kg) <判定> 標準体重

BMI値 22.2

--- 栄養摂取量 ---

食事記入日 / 2009年11月18日

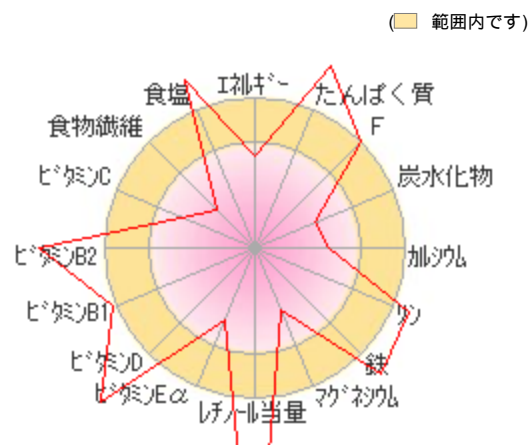
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	F g	炭水化物 g	加鈣 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	食物繊維 g	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	1440	40.0	40.0	223.2	600	900	10.5	290	600	8.0	5.0	1.00	1.20	100	18.0	7.0
摂取量	1285	81.3 (61.2)	40.4 (22.6)	140.4	416	1231	16.8	185	17100	5.9	12.5	1.05	2.95	75	9.0	11.9

たんぱく質,脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です 指示 S:M:P=( : : ) 摂取 S:M:P=( 4.3: 3.5: 2.2 ) 指示 N-6:N-3=( : ) 摂取 N-6:N-3=( 8.0 : 2.0 )

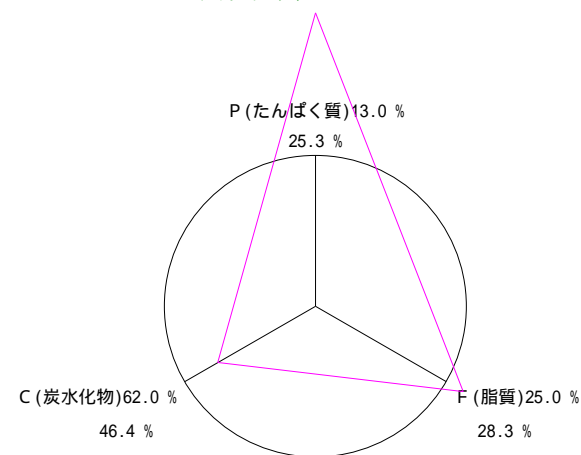
--- 3食エネルギーバランス ---

朝	昼	夕	間
基準値 (1440kcal)			
25%	35%	30%	10%
摂取値 (1285kcal)			
朝 63.7%		昼 17.8%	夕 18.5%

--- バランスチャート ---



--- PFCバランス ---



123-123-123神戸夢子 様

成分値名	飽和脂肪酸								
	酪酸	ヘキサ酸	ヘプタン酸	オクタン酸	デカン酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	475	301	2	183	387	523	5	1611	165

成分値名	ant								
	ペンタデカン酸	パルミチン酸	iso パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ant ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	66	7358	34	102	61	2931	98	46	22

成分値名	不飽和脂肪酸 (一価)								
	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸	オレイン酸	イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	37	124	0	575	66	10480	171	12	19

成分値名	不飽和脂肪酸 (多価)								
	ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	n-6 リノール酸	n-3 -リノレン酸	n-6 -リノレン酸	n-3 オクタデカテトラエン酸	n-6 イコサジエン酸	n-6 イコサトリエン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	1	0	1	5592	893	1	25	26	45

成分値名	n-3 イコサテトラエン酸	n-6 アラキドン酸	n-3 イコサペンタエン酸	n-3 ヘンイコサペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエン酸	n-3 ドコサペンタエン酸	n-6 ドコサペンタエン酸	n-3 ドコサヘキサエン酸
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	13	232	165	1	0	2	81	3	296

成分値名				含硫アミノ酸		芳香族アミノ酸			
	イソロイシン	ロイシン	リシン	メチオニン	シスチン	フェニルアラニン	チロシン	トレオニン	トリプトファン
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	1695.2	3118.4	2866.6	879.9	541.6	1683.6	1307.8	1670.1	473.0

成分値名	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	2038.2	1271.3	2324.1	2095.0	3503.2	5490.0	1793.4	1763.5	1595.3

ユーザー名称

# あなたの栄養バランス

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

49歳 女性 身体活動レベル：ふつう

--- 肥満度チェック ---

身長 158.0(cm) / 体重 55.0(Kg)

<判定> 標準体重

BMI値 22.0

目標体重は 54.9 Kgです

--- 栄養摂取量 ---

食事記入日 / 2010年3月15日

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加鈣 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	1656 ~ 2024	58.5 ~ 71.5	50.0 ~ 61.1	279.0 ~ 341.0	550 ~ 2300	810 ~ 3000	5.5 ~ 40.0	240 ~ 319	500 ~ 2700	5.9 ~ 700.0	5.0 ~ 50.0	0.90 ~	1.00 ~	85 ~	17.0 ~	1.5 ~ 7.5
摂取量	2494	77.7 (44.5)	46.9 (33.6)	382.0	374	950	8.6	239	368	4.3	0.7	0.60	0.94	23	9.6	7.8
判定																
指導値	2218	80.7 (46.1)	58.3 (21.7)	311.9	439	1128	8.8	263	1700	9.9	22.3	1.29	1.37	72	9.7	10.3

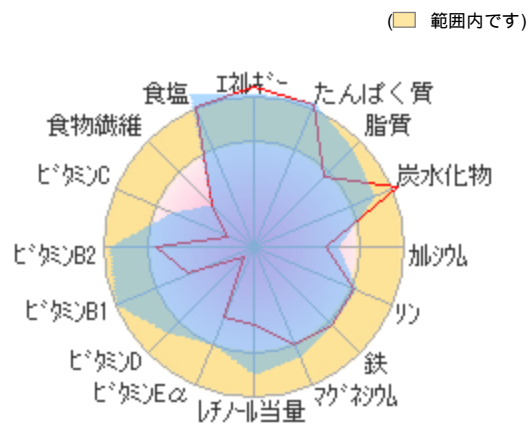
たんぱく質、脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です

指示 S:M:P=( : : ) 摂取 S:M:P=( 3.7: 4.3: 2.0 ) 指示 N-6:N-3=( : ) 摂取 N-6:N-3=( 9.0 : 1.0 )

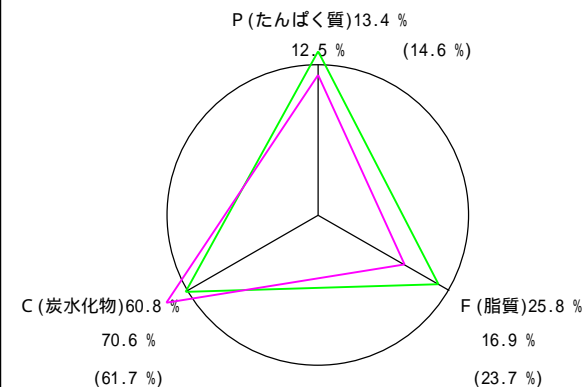
--- 3食エネルギーバランス ---

朝	昼	夕	間	基準値 (1840kcal)
35%	30%	30%	5%	
朝	昼	夕	摂取値 (2494kcal)	
24%	29%	47%		

--- バランスチャート ---



--- PFCバランス ---



0002-0001-1234

神戸 夢子 様

- - 食品群別摂取グラフ - -

	基準量	摂取量	%	指導量	100%	200%		基準量	摂取量	%	指導量	100%	200%
魚介類	70.0	0.0	0.0	80.0			穀類	520.0	662.0	127.0	628.0		
肉類	70.0	200.0	286.0	95.0			砂糖	5.0	59.3	1186.0	9.0		
大豆・大豆製品	60.0	10.0	17.0	40.0			菓子類	25.0	0.0	0.0	0.0		
卵	55.0	8.0	15.0	50.0			油脂類	15.0	5.0	33.0	10.0		
牛乳・乳製品	180.0	150.0	83.0	0.0			調味嗜好飲料	-	509.0	***	506.9		
海藻・小魚類	15.0	0.0	0.0	15.0			その他	-	0.0	***	0.0		
緑黄色野菜	140.0	56.7	41.0	90.0									
その他の野菜	275.0	48.8	18.0	65.0									
果物	160.0	0.0	0.0	82.5									
芋類	90.0	26.0	29.0	25.0									

- - 食事内容 - -

2010年3月15日(月)	
朝 コア	1人分
朝 三色団子	1人分
昼 うどん(きつね)	1人分
昼 菜飯	1人分
夕 牛丼	1人分
夕 みそ汁(さつまいも)	1人分
夕 焼き鳥(塩味)	1人分
夕 7分(白)	3.00杯
夕 焼き鳥(つくね)	1人分

- - ワンポイントアドバイス - -

総エネルギー量が基準値を超えており、バランス面も改善が必要です。

## あなたの摂取ポイント

0002-0001-1234神戸 夢子 様

【記号の説明】 □ :判定範囲    | :摂取量    | :推定平均必要量    | :推奨量    | :目安量    | :目標量    | :耐容上限量

エネルギー kcal	2494 	レチノール当量 μg	368 
たんぱく質 g	77.7 	ビタミンE mg	4.3 
脂質 g	46.9 	ビタミンD μg	0.7 
炭水化物 g	382.0 	ビタミンB1 mg	0.60 
カルシウム mg	374 	ビタミンB2 mg	0.94 
リン mg	950 	ビタミンC mg	23 
鉄 mg	8.6 	食物繊維 g	9.6 
マグネシウム mg	239 	食塩 g	7.8 

0002-0001-1234神戸 夢子 様

成分値名	飽和脂肪酸								
	酪酸	ヘキサ酸	ヘプタン酸	オクタン酸	デカン酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	180	119	2	69	149	176	5	1016	123

成分値名									
	ant ペンタデカン酸	パルミチン酸	iso パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ant ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	27	9559	14	181	26	3513	83	38	18

成分値名	不飽和脂肪酸（一価）								
	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸	オレイン酸	イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	15	182	0	1343	137	16130	153	6	4

成分値名	不飽和脂肪酸（多価）								
	ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	n-6 リノール酸	n-3 -リノレン酸	n-6 -リノレン酸	n-3 オクタデカテトラエン酸	n-6 イコサジエン酸	n-6 イコサトリエン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	0	3	1	7456	833	0	0	32	45

成分値名									
	n-3 イコサテトラエン酸	n-6 アラキドン酸	n-3 イコサペンタエン酸	n-3 ヘンイコサペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエン酸	n-3 ドコサペンタエン酸	n-6 ドコサペンタエン酸	n-3 ドコサヘキサエン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	2	127	7	0	0	16	15	0	27

成分値名				含硫アミノ酸		芳香族アミノ酸			
	イソロイシン	ロイシン	リジン	メチオニン	シスチン	フェニルアラニン	チロシン	スレオニン	トリプトファン
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	1207	2054	1710	604	422	1184	867	1033	308

成分値名									
	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	1409	780	1754	1435	2554	4377	1267	1193	1122

# あなたの栄養バランス

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

49歳 女性 身体活動レベル：ふつう

--- 肥満度チェック ---

身長 158.0(cm) / 体重 55.0(Kg)

<判定> 標準体重

BMI値 22.0

目標体重は 54.9 Kgです

--- 栄養摂取量 ---

(摂取量は、食事記録日数を1日当たりに平均した値となっています)

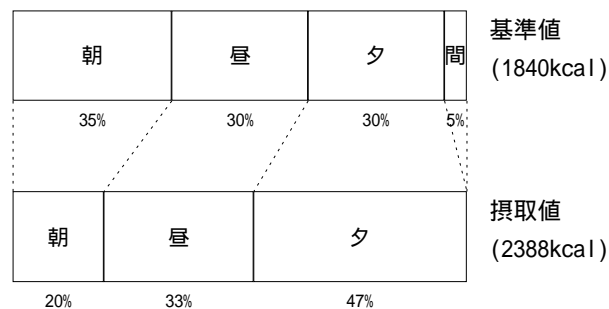
食事記入日 / 2010年3月15日 / 2010年3月14日 / 2010年3月13日

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加鈣 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	1656 ~ 2024	58.5 ~ 71.5	50.0 ~ 61.1	279.0 ~ 341.0	550 ~ 2300	810 ~ 3000	5.5 ~ 40.0	240 ~ 319	500 ~ 2700	5.9 ~ 700.0	5.0 ~ 50.0	0.90 ~	1.00 ~	85 ~	17.0 ~	1.5 ~ 7.5
摂取量	2388	64.8 (37.0)	49.4 (34.9)	297.3	396	864	7.2	215	362	4.6	3.3	0.84	0.94	55	12.8	8.1
判定																

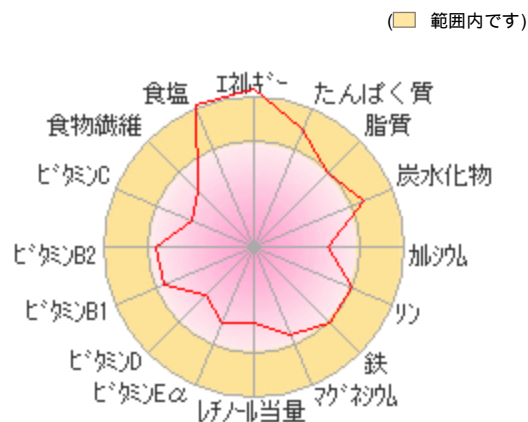
たんぱく質、脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です

指示 S:M:P=( : : ) 摂取 S:M:P=( 4.1: 4.2: 1.7 ) 指示 N-6:N-3=( : ) 摂取 N-6:N-3=( 8.7 : 1.3 )

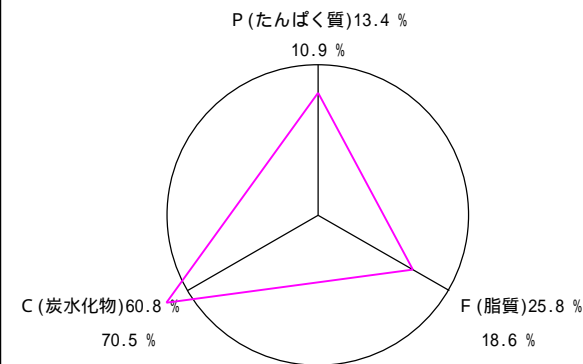
--- 3食エネルギーバランス ---



--- バランスチャート ---



--- PFCバランス ---



0002-0001-1234

神戸 夢子 様

- - 食品群別摂取グラフ - -

	基準量	摂取量	%		100%	200%		基準量	摂取量	%		100%	200%	
魚介類	70.0	18.3	26.0					穀類	520.0	503.0	97.0			
肉類	70.0	135.0	193.0					砂糖	5.0	33.1	662.0			
大豆・大豆製品	60.0	20.7	35.0					菓子類	25.0	0.0	0.0			
卵	55.0	19.4	35.0					油脂類	15.0	10.4	69.0			
牛乳・乳製品	180.0	166.7	93.0					調味嗜好飲料	-	467.8	***			
海藻・小魚類	15.0	8.4	56.0					その他	-	0.3	***			
緑黄色野菜	140.0	52.8	38.0											
その他の野菜	275.0	91.6	33.0											
果物	160.0	40.7	25.0											
芋類	90.0	63.7	71.0											

- - 食事内容 - -

2010年3月15日(月)		2010年3月14日(日)		2010年3月13日(土)	
朝 コア	1人分	朝 牛乳(普通牛乳)	200.00 g	朝 コーヒー(ブラック)	1人分
朝 三色団子	1人分	朝 食パン6枚切	1人分	朝 おはぎ	1人分
昼 うどん(きつね)	1人分	昼 おにぎり(梅)	1人分	朝 さつまいもとリンゴのレモン煮	1人分
昼 菜飯	1人分	昼 うどん(加-)	1人分	昼 親子丼	1人分
夕 牛丼	1人分	夕 ごはん	1人分	昼 みそ汁(大根・油揚げ)	1人分
夕 みそ汁(さつまいも)	1人分	夕 塩焼き(さば)	1人分	昼 漬物(キャベツの浅漬け)	1人分
夕 焼き鳥(塩味)	1人分	夕 おひたし(ほうれん草)	1人分	夕 海藻サラダ	1人分
夕 ワイン(白)	3.00杯	夕 みそ汁(かぼちゃ)	1人分	夕 シューマイ	1人分
夕 焼き鳥(つくね)	1人分	夕 フルーツ(りんご)	1人分	夕 焼酎(35度)	3.00杯
				夕 ココア	1人分

- - ワンポイントアドバイス - -

野菜が少ないです。野菜を食べるように心がけましょう。



## あなたの摂取ポイント

0002-0001-1234神戸 夢子 様

【記号の説明】 □ : 判定範囲    | : 摂取量    | : 推定平均必要量    | : 推奨量    | : 目安量    | : 目標量    | : 耐容上限量

エネルギー kcal	2388 	レチノール当量 μg	362 
たんぱく質 g	64.8 	ビタミンE mg	4.6 
脂質 g	49.4 	ビタミンD μg	3.3 
炭水化物 g	297.3 	ビタミンB1 mg	0.84 
カルシウム mg	396 	ビタミンB2 mg	0.94 
リン mg	864 	ビタミンC mg	55 
鉄 mg	7.2 	食物繊維 g	12.8 
マグネシウム mg	215 	食塩 g	8.1 

0002-0001-1234神戸 夢子 様

成分値名	飽和脂肪酸								
	酪酸	ヘキサ酸	ヘプタン酸	オクタン酸	デカン酸	ラウリン酸	トリデカン酸	ミリスチン酸	ペンタデカン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	245	160	2	93	213	256	5	1259	128

成分値名									
	ant ペンタデカン酸	パルミチン酸	iso パルミチン酸	ヘプタデカン酸	ant ヘプタデカン酸	ステアリン酸	アラキジン酸	ベヘン酸	リグノセリン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	36	10577	19	177	34	4362	100	32	16

成分値名	不飽和脂肪酸（一価）								
	デセン酸	ミリストレイン酸	ペンタデセン酸	パルミトレイン酸	ヘプタデセン酸	オレイン酸	イコセン酸	ドコセン酸	テトラコセン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	20	131	0	1234	117	16195	287	85	14

成分値名	不飽和脂肪酸（多価）								
	ヘキサデカジエン酸	ヘキサデカトリエン酸	ヘキサデカテトラエン酸	n-6 リノール酸	n-3 -リノレン酸	n-6 -リノレン酸	n-3 オクタデカテトラエン酸	n-6 イコサジエン酸	n-6 イコサトリエン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	9	10	5	6180	568	3	27	81	41

成分値名									
	n-3 イコサテトラエン酸	n-6 アラキドン酸	n-3 イコサペンタエン酸	n-3 ヘンイコサペンタエン酸	ドコサジエン酸	n-6 ドコサテトラエン酸	n-3 ドコサペンタエン酸	n-6 ドコサペンタエン酸	n-3 ドコサヘキサエン酸
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	11	160	128	5	0	12	41	8	216

成分値名				含硫アミノ酸		芳香族アミノ酸			
	イソロイシン	ロイシン	リジン	メチオニン	シスチン	フェニルアラニン	チロシン	スレオニン	トリプトファン
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	966	1657	1314	478	379	980	668	842	249

成分値名									
	バリン	ヒスチジン	アルギニン	アラニン	アスパラギン酸	グルタミン酸	グリシン	プロリン	セリン
単位	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
摂取値	1152	610	1329	1152	2068	3921	1074	1271	978

# あなたの栄養バランス 朝食

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

49歳 女性 身体活動レベル：ふつう

--- 肥満度チェック ---

身長 158.0(cm) / 体重 55.0(Kg)

<判定> 標準体重

BMI値 22.0

目標体重は 54.9 Kgです

--- 栄養摂取量 ---

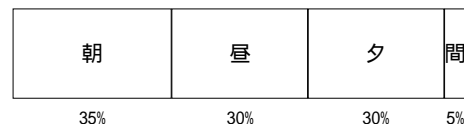
食事記入日 / 2010年3月15日

	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	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	580~ 708	20.5~ 25.0	17.5~ 21.4	97.7~ 119.4	193~ 805	284~ 1050	1.9~ 14.0	84~ 112	175~ 945	2.1~ 245.0	1.8~ 17.5	0.32~	0.35~	30~	6.0~	0.5~ 2.6
摂取基準	644	21.6	18.5	103.1	228 [2300]	315 [3000]	2.3 [40.0]	102	245 [2700]	2.3 [700.0]	1.9 [50.0]	0.39	0.42	35	6.0	2.6未満
摂取量	605	12.0 (5.0)	7.3 (5.7)	123.5	212	266	2.0	57	191	1.3	0.5	0.16	0.28	3	3.6	0.2
充足率 %	94	55	40	120	93	84	88	56	78	57	26	42	67	9	61	8
判定																

たんぱく質、脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です

指示 S:M:P=( : : ) 指示 N-6:N-3=( : )

--- 3食エネルギーバランス ---



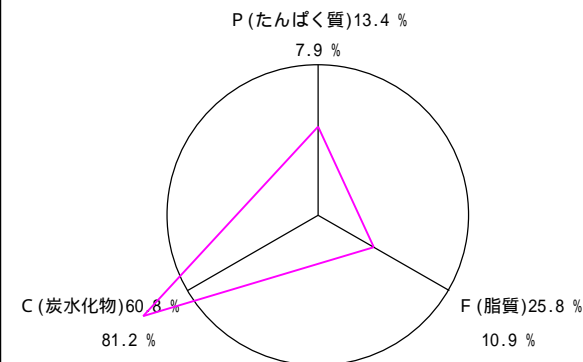
基準値  
(1840kcal)

--- バランスチャート ---

(円が基準値です)



--- PFCバランス ---



0002-0001-1234

神戸 夢子 様

- - 食品群別摂取グラフ - -

	基準量	摂取量	%	100%	200%
魚介類	24.5	0.0	0.0		
肉類	24.5	0.0	0.0		
大豆・大豆製品	21.0	0.0	0.0		
卵	19.3	0.0	0.0		
牛乳・乳製品	63.0	150.0	238.0		
海藻・小魚類	5.3	0.0	0.0		
緑黄色野菜	49.0	26.7	54.0		
その他の野菜	96.3	0.0	0.0		
果物	56.0	0.0	0.0		
芋類	31.5	0.0	0.0		

	基準量	摂取量	%	100%	200%
穀類	182.0	80.0	44.0		
砂糖	1.8	50.0	2778.0		
菓子類	8.8	0.0	0.0		
油脂類	5.3	0.0	0.0		
調味嗜好飲料	-	4.1	***		
その他	-	0.0	***		

- - 食事内容 - -

2010年3月15日(月)	
朝 コア	1人分
朝 三色団子	1人分

- - ワンポイントアドバイス - -


# あなたの栄養バランス 朝食

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

49歳 女性 身体活動レベル：ふつう

--- 肥満度チェック ---

身長 158.0(cm) / 体重 55.0(Kg)

<判定> 標準体重

BMI値 22.0

目標体重は 54.9 Kgです

--- 栄養摂取量 ---

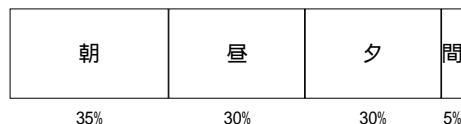
食事記入日 / 2010年3月15日

	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	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
許容範囲	580~708	20.5~25.0	17.5~21.4	97.7~119.4	193~805	284~1050	1.9~14.0	84~112	175~945	2.1~245.0	1.8~17.5	0.32~	0.35~	30~	6.0~	0.5~2.6
摂取基準	644	21.6	18.5	103.1	228 [2300]	315 [3000]	2.3 [40.0]	102	245 [2700]	2.3 [700.0]	1.9 [50.0]	0.39	0.42	35	6.0	2.6未満
摂取量	605	12.0 (5.0)	7.3 (5.7)	123.5	212	266	2.0	57	191	1.3	0.5	0.16	0.28	3	3.6	0.2
充足率 %	94	55	40	120	93	84	88	56	78	57	26	42	67	9	61	8
判定																
指導値	353	13.0 (6.2)	10.6 (5.2)	49.6	97	211	2.0	51	152	1.4	0.9	0.19	0.28	27	2.0	1.5
充足率 %	55	60	57	48	43	67	88	50	62	62	47	49	67	77	34	57

たんぱく質、脂質の( )内は動物性です [ ]内は耐容上限量です

指示 S:M:P=( : : ) 指示 N-6:N-3=( : )

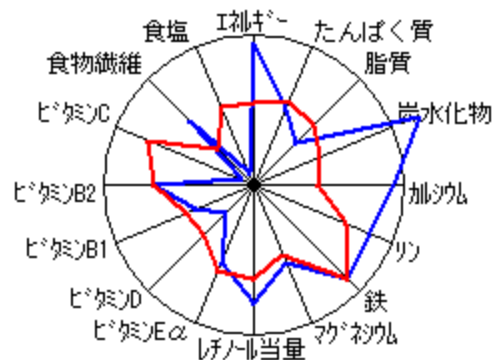
--- 3食エネルギーバランス ---



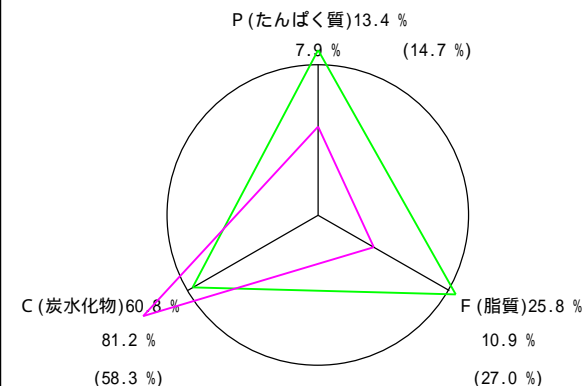
基準値  
(1840kcal)

--- バランスチャート ---

(円が基準値です)



--- PFCバランス ---



0002-0001-1234

神戸 夢子 様

- - 食品群別摂取グラフ - -

	基準量						基準量					
	基準量	摂取量	%	指導量	100%	200%	基準量	摂取量	%	指導量	100%	200%
魚介類	24.5	0.0	0.0	0.0			穀類	182.0	80.0	44.0	46.0	
肉類	24.5	0.0	0.0	0.0			砂糖	1.8	50.0	2778.0	0.0	
大豆・大豆製品	21.0	0.0	0.0	30.0			菓子類	8.8	0.0	0.0	0.0	
卵	19.3	0.0	0.0	50.0			油脂類	5.3	0.0	0.0	3.0	
牛乳・乳製品	63.0	150.0	238.0	0.0			調味嗜好飲料	-	4.1	***	156.3	
海藻・小魚類	5.3	0.0	0.0	5.0			その他	-	0.0	***	0.0	
緑黄色野菜	49.0	26.7	54.0	0.0								
その他の野菜	96.3	0.0	0.0	17.0								
果物	56.0	0.0	0.0	82.5								
芋類	31.5	0.0	0.0	0.0								

- - 食事内容 - -

- - ワンポイントアドバイス - -

2010年3月15日(月)	
朝 コア	1人分
朝 三色団子	1人分

糖尿病 指示単位と摂取単位の比較表 <2010年3月11日>

指示加り- 1840Kcal 摂取加り- 3483Kcal

食事時	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	し好品	その他	合計
朝食(指示)	4.0	-	1.0	-	0.6	0.3	0.1	-	-	6.0
(摂取)	4.0	0.3	0.9	0.0	0.3	0.0	0.1	0.5	0.0	6.1
昼食(指示)	4.0	-	2.0	-	0.6	0.3	0.2	-	-	7.1
(摂取)	9.4	0.0	1.2	0.0	3.6	0.1	2.4	0.1	0.0	16.8
夕食(指示)	4.0	-	2.0	-	0.8	0.4	0.2	-	-	7.4
(摂取)	0.7	0.0	6.1	0.0	0.0	0.3	0.5	13.1	0.0	20.7
間食(指示)	-	1.0	-	1.5	-	-	-	-	-	2.5
(摂取)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
指示合計	12.0	1.0	5.0	1.5	2.0	1.0	0.5	-	-	23.0
摂取合計	14.1	0.3	8.2	0.0	3.9	0.4	3.0	13.7	0.0	43.6
過不足値	2.1	-0.7	3.2	-1.5	1.9	-0.6	2.5	13.7	0.0	20.6
チェック	多	少	多	少	多	少	多	-	-	多

- - 食事内容 - -

- - ワンポイントアドバイス - -

朝 食パン6枚切	1人分	
朝 仔ジャム低糖	1人分	
朝 卵焼き	1人分	
朝 コーヒー(ブラック)	1人分	
朝 乳パン(パンツア)	1/2こ	
昼 うどん(カレー)	1人分	
昼 いなりずし	1人分	
昼 白玉あずき	1人分	
夕 焼き鳥(塩味)	1人分	
夕 焼き鳥(つくね)	1人分	
夕 蒲焼き(うなぎ)	1人分	
夕 焼き鳥(ねぎま)	1人分	
夕 ごま和え(ほうれん草)	1人分	
夕 ビール	3.00缶	
夕 焼酎(35度)	300.00CC	

- - 単位別摂取グラフ - -

	指示	摂取	%	100%
表1 穀類・いも・種実・豆	12.0	14.1	118	<div style="width: 118%;"></div>
表2 くだもの	1.0	0.3	30	<div style="width: 30%;"></div>
表3 魚・肉・チーズ・卵・大豆	5.0	8.2	164	<div style="width: 164%;"></div>
表4 牛乳・乳製品	1.5	0.0	0	<div style="width: 0%;"></div>
表5 油脂・多脂性食品	2.0	3.9	195	<div style="width: 195%;"></div>
表6 野菜・こんにゃく・きのこ類	1.0	0.4	40	<div style="width: 40%;"></div>
調味料	0.5	3.0	600	<div style="width: 600%;"></div>
し好品	-	13.7	***	
その他	-	0.0	***	





腎臓病 指示単位と摂取単位の比較表 <2010年3月11日>

	I単位 (kcal)	単位	蛋白質(g)	食塩(g)	表5・表6I単位 (kcal)
指示合計	2000	17.0	50.0	7.5	870
摂取合計	3407	32.5	97.4	13.2	206

	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	水分(g)	鉄(mg)
摂取合計	5128	2324	1136	2365.6	10.5

- - 食事内容 - -

朝	食パン6枚切	1人分
朝	仔ゴシ ャム低糖	1人分
朝	卵焼き	1人分
朝	コーヒー(ブラック)	1人分
朝	ルツグ(パレソア)	1/2こ
昼	うどん(加-)	1人分
昼	いなりずし	1人分
昼	白玉あずき	1人分
昼	焼き鳥(塩味)	1人分
夕	焼き鳥(つくね)	1人分
夕	焼き鳥(ねぎま)	1人分
夕	ごま和え(ほうれん草)	1人分
夕	ビール	3.00缶
夕	焼酎(35度)	300.00CC

食事時	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	治療用特殊食品	合計
朝食(指示)	1.3	0.3	0.3	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	3.9
(摂取)	3.7	0.2	0.0	2.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1
昼食(指示)	1.4	0.7	0.3	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	6.4
(摂取)	4.2	0.1	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	12.2
夕食(指示)	1.3	-	0.4	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7
(摂取)	0.0	0.6	0.5	11.5	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.5	0.0	0.0	14.2
間食(指示)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(摂取)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
指示合計	4	1	1	11	-	-	-	-	-	-	-	-	17.0
摂取合計	7.9	0.9	0.5	20.3	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	1.7	0.0	0.0	32.5
過不足値	3.9	-0.1	-0.5	9.3	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	1.7	0.0	0.0	15.5
チェック	多	少	少	多	-	-	-	-	-	-	-	-	多

- - 単位別摂取グラフ - -

	指示	摂取	%	100%
表1	4.0	7.9	197.5	[Progress bar]
表2	1.0	0.9	90.0	[Progress bar]
表3	1.0	0.5	50.0	[Progress bar]
表4	11.0	20.3	184.5	[Progress bar]
治療食品	-	0.0	***	[Progress bar]
I単位	2000	3407	170.3	[Progress bar]
単位	17.0	32.5	191.1	[Progress bar]
蛋白質	50.0	97.4	194.8	[Progress bar]
食塩	7.5	13.2	176.0	[Progress bar]
表5・表6I単位	870	206	23.6	[Progress bar]

- - ワンポイントアドバイス - -


腎臓病 指示単位と摂取単位の比較表 < 2010年3月11日 >

	エネルギー(kcal)	単位	蛋白質(g)	食塩(g)	表5・表6エネルギー(kcal)
指示合計	2000	17.0	50.0	7.5	870
摂取合計	3407	32.5	97.4	13.2	206
指導合計	2415	26.4	79.3	12.7	217

	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	水分(g)	鉄(mg)
摂取合計	5128	2324	1136	2365.6	10.5
指導合計	5000	2452	981	1712.0	10.5

食事内容

朝食	食パン6枚切	1人分
朝食	仔ゴシ ャム低糖	1人分
朝食	卵焼き	1人分
朝食	コーヒー(ブラック)	1人分
朝食	ルツヅ(パレンシア)	1/2こ
昼食	うどん(加-)	1人分
昼食	いなりずし	1人分
昼食	白玉あずき	1人分
夕食	焼き鳥(塩味)	1人分
夕食	焼き鳥(つくね)	1人分
夕食	焼き鳥(ねぎま)	1人分
夕食	ごま和え(ほうれん草)	1人分
夕食	ビール	3.00缶
夕食	焼酎(35度)	300.00CC

食事時	表1	表2	表3	表4	表5	表6	別表1	別表2	別表3	別表4	別表5	治療用特殊食品	合計
朝食(指示)	1.3	0.3	0.3	2.0	-	-	-	-	-	-	-	-	3.9
(摂取)	3.7	0.2	0.0	2.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1
(指導)	1.9	0.2	0.4	2.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.7
昼食(指示)	1.4	0.7	0.3	4.0	-	-	-	-	-	-	-	-	6.4
(摂取)	4.2	0.1	0.0	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	12.2
(指導)	3.4	0.8	0.4	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	12.0
夕食(指示)	1.3	-	0.4	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7
(摂取)	0.0	0.6	0.5	11.5	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.5	0.0	0.0	14.2
(指導)	0.0	0.6	0.4	8.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	9.7
間食(指示)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(摂取)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
(指導)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
指示合計	4	1	1	11	-	-	-	-	-	-	-	-	17.0
摂取合計	7.9	0.9	0.5	20.3	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	1.7	0.0	0.0	32.5
過不足値	3.9	-0.1	-0.5	9.3	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	1.7	0.0	0.0	15.5
チェック	多	少	少	多	-	-	-	-	-	-	-	-	多
指導合計	5.3	1.6	1.2	16.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	1.8	0.0	0.0	26.4
過不足値	1.3	0.6	0.2	5.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	1.8	0.0	0.0	9.4
チェック	多	多	多	多	-	-	-	-	-	-	-	-	多

単位別摂取グラフ

	指示	摂取	%	100%
表1	4.0	7.9	197.5	
表2	1.0	0.9	90.0	
表3	1.0	0.5	50.0	
表4	11.0	20.3	184.5	
治療食品	-	0.0	***	
エネルギー	2000	3407	170.3	
単位	17.0	32.5	191.1	
蛋白質	50.0	97.4	194.8	
食塩	7.5	13.2	176.0	
表5・表6エネルギー	870	206	23.6	

ワンポイントアドバイス


献立明細表

0002-0001-1234

食事記入日：2010年 3月14日 日曜日

神戸 夢子 様

	料理・食品名	可食g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加糖 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g		
朝食	牛乳(普通牛乳)	200.00	134	6.6	7.6	9.6	220	186	0.0	20	76	0.2	0.6	0.08	0.30	2	0.0	0.2		
	食パン6枚切 食パン	60.00	158	5.6	2.6	28.0	17	50	0.4	12	0	0.3	0.0	0.04	0.02	0	1.4	0.8		
			158	5.6	2.6	28.0	17	50	0.4	12	0	0.3	0.0	0.04	0.02	0	1.4	0.8		
小計			292	12.2	10.2	37.6	237	236	0.4	32	76	0.5	0.6	0.12	0.32	2	1.4	1.0		
昼食	おにぎり(梅)																			
	米・精白米	50.00	178	3.1	0.5	38.6	3	47	0.4	12	0	0.1	0.0	0.04	0.01	0	0.3	0.0		
	梅干し(調味漬)	3.00	3	0.0	0.0	0.6	1	0	0.1	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.2		
	のり(焼きのり)	1.00	2	0.4	0.0	0.4	3	7	0.1	3	23	0.0	0.0	0.01	0.02	2	0.4	0.0		
			183	3.5	0.5	39.6	7	54	0.6	15	23	0.1	0.0	0.05	0.03	2	0.8	0.2		
	うどん(カレー)																			
	うどん(ゆで)	240.00	252	6.2	1.0	51.8	14	43	0.5	14	0	0.2	0.0	0.05	0.02	0	1.9	0.7		
	豚ばら・脂付・薄切り	75.00	290	10.7	26.0	0.1	2	105	0.5	11	8	0.5	0.3	0.41	0.10	2	0.0	0.1		
	ねぎ(白)	25.00	7	0.1	0.0	1.8	8	7	0.1	3	0	0.0	0.0	0.01	0.01	3	0.6	0.0		
	しょうゆ(こいくち)	18.00	13	1.4	0.0	1.8	5	29	0.3	12	0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	2.6		
カレールウ	20.00	102	1.3	6.8	8.9	18	22	0.7	6	1	0.4	0.0	0.02	0.01	0	0.7	2.1			
かたくり粉	5.00	17	0.0	0.0	4.1	1	2	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0			
		681	19.7	33.8	68.5	48	208	2.1	46	9	1.1	0.3	0.50	0.17	5	3.2	5.5			
小計			864	23.2	34.3	108.1	55	262	2.7	61	32	1.2	0.3	0.55	0.20	7	4.0	5.7		
夕食	ごはん																			
	米・精白米																			
	ごはん	176.00	296	4.4	0.5	65.3	5	60	0.2	12	0	0.0	0.0	0.04	0.02	0	0.5	0.0		
			296	4.4	0.5	65.3	5	60	0.2	12	0	0.0	0.0	0.04	0.02	0	0.5	0.0		
	塩焼き(さば)																			
	さば																			
	さば(焼き)	53.90	146	13.9	9.2	0.2	8	156	0.8	19	11	0.7	6.1	0.12	0.17	0	0.0	0.2		
	塩(食塩)	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.5		
			146	13.9	9.2	0.2	8	156	0.8	19	11	0.7	6.1	0.12	0.17	0	0.0	0.7		
	おひたし(ほうれん草)																			
ほうれんそう																				
ほうれんそう(ゆで)	56.00	14	1.5	0.3	2.2	39	24	0.5	22	252	1.5	0.0	0.03	0.06	11	2.0	0.0			
しょうゆ(こいくち)	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	5	0.1	2	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0.4			
かつお節	1.00	4	0.8	0.0	0.0	0	8	0.1	1	0	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0.0	0.0			
		20	2.5	0.3	2.5	40	37	0.7	25	252	1.5	0.1	0.04	0.07	11	2.0	0.4			
みそ汁(かぼちゃ)																				
かぼちゃ	30.00	27	0.6	0.1	6.2	5	13	0.2	8	99	1.5	0.0	0.02	0.03	13	1.1	0.0			
みそ(米) 淡色辛みそ	6.00	12	0.8	0.4	1.3	6	10	0.2	5	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.3	0.7			
		39	1.4	0.5	7.5	11	23	0.4	13	99	1.5	0.0	0.02	0.04	13	1.4	0.7			
フルーツ(りんご)																				
りんご	59.50	32	0.1	0.1	8.7	2	6	0.0	2	1	0.1	0.0	0.01	0.01	2	0.9	0.0			
		32	0.1	0.1	8.7	2	6	0.0	2	1	0.1	0.0	0.01	0.01	2	0.9	0.0			
小計			533	22.3	10.6	84.2	66	282	2.1	71	363	3.8	6.2	0.23	0.31	26	4.8	1.8		
合計			1689	57.7	55.1	229.9	358	780	5.2	164	471	5.5	7.1	0.90	0.83	35	10.2	8.5		

献立明細表(指導食)

0002-0001-1234

食事記入日：2010年 3月14日 日曜日

神戸 夢子 様

	料理・食品名	可食g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	加鈣 mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	レチノール当量 μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
朝食	牛乳(普通牛乳)	200.00	134	6.6	7.6	9.6	220	186	0.0	20	76	0.2	0.6	0.08	0.30	2	0.0	0.2
	食パン6枚切 食パン	60.00	158	5.6	2.6	28.0	17	50	0.4	12	0	0.3	0.0	0.04	0.02	0	1.4	0.8
			158	5.6	2.6	28.0	17	50	0.4	12	0	0.3	0.0	0.04	0.02	0	1.4	0.8
小計			292	12.2	10.2	37.6	237	236	0.4	32	76	0.5	0.6	0.12	0.32	2	1.4	1.0
昼食	おにぎり(梅)																	
	米・精白米	50.00	178	3.1	0.5	38.6	3	47	0.4	12	0	0.1	0.0	0.04	0.01	0	0.3	0.0
	梅干し(調味漬)	3.00	3	0.0	0.0	0.6	1	0	0.1	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.2
	のり(焼きのり)	1.00	2	0.4	0.0	0.4	3	7	0.1	3	23	0.0	0.0	0.01	0.02	2	0.4	0.0
			183	3.5	0.5	39.6	7	54	0.6	15	23	0.1	0.0	0.05	0.03	2	0.8	0.2
	うどん(カレー)																	
	うどん(ゆで)	240.00	252	6.2	1.0	51.8	14	43	0.5	14	0	0.2	0.0	0.05	0.02	0	1.9	0.7
	豚ばら・脂付・薄切り	75.00	290	10.7	26.0	0.1	2	105	0.5	11	8	0.5	0.3	0.41	0.10	2	0.0	0.1
	ねぎ(白)	25.00	7	0.1	0.0	1.8	8	7	0.1	3	0	0.0	0.0	0.01	0.01	3	0.6	0.0
	しょうゆ(こいくち)	18.00	13	1.4	0.0	1.8	5	29	0.3	12	0	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	2.6
カレールウ	20.00	102	1.3	6.8	8.9	18	22	0.7	6	1	0.4	0.0	0.02	0.01	0	0.7	2.1	
かたくり粉	5.00	17	0.0	0.0	4.1	1	2	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
		681	19.7	33.8	68.5	48	208	2.1	46	9	1.1	0.3	0.50	0.17	5	3.2	5.5	
小計			864	23.2	34.3	108.1	55	262	2.7	61	32	1.2	0.3	0.55	0.20	7	4.0	5.7
夕食	ごはん																	
	米・精白米																	
	ごはん	176.00	296	4.4	0.5	65.3	5	60	0.2	12	0	0.0	0.0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
			296	4.4	0.5	65.3	5	60	0.2	12	0	0.0	0.0	0.04	0.02	0	0.5	0.0
	塩焼き(さば)																	
	さば																	
	さば(焼き)	53.90	146	13.9	9.2	0.2	8	156	0.8	19	11	0.7	6.1	0.12	0.17	0	0.0	0.2
	塩(食塩)	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
			146	13.9	9.2	0.2	8	156	0.8	19	11	0.7	6.1	0.12	0.17	0	0.0	0.7
	おひたし(ほうれん草)																	
ほうれんそう																		
ほうれんそう(ゆで)	56.00	14	1.5	0.3	2.2	39	24	0.5	22	252	1.5	0.0	0.03	0.06	11	2.0	0.0	
しょうゆ(こいくち)	3.00	2	0.2	0.0	0.3	1	5	0.1	2	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
かつお節	1.00	4	0.8	0.0	0.0	0	8	0.1	1	0	0.0	0.1	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
		20	2.5	0.3	2.5	40	37	0.7	25	252	1.5	0.1	0.04	0.07	11	2.0	0.4	
みそ汁(かぼちゃ)																		
かぼちゃ	30.00	27	0.6	0.1	6.2	5	13	0.2	8	99	1.5	0.0	0.02	0.03	13	1.1	0.0	
みそ(米) 淡色辛みそ	6.00	12	0.8	0.4	1.3	6	10	0.2	5	0	0.0	0.0	0.00	0.01	0	0.3	0.7	
		39	1.4	0.5	7.5	11	23	0.4	13	99	1.5	0.0	0.02	0.04	13	1.4	0.7	
フルーツ(りんご)																		
りんご	59.50	32	0.1	0.1	8.7	2	6	0.0	2	1	0.1	0.0	0.01	0.01	2	0.9	0.0	
		32	0.1	0.1	8.7	2	6	0.0	2	1	0.1	0.0	0.01	0.01	2	0.9	0.0	
小計			533	22.3	10.6	84.2	66	282	2.1	71	363	3.8	6.2	0.23	0.31	26	4.8	1.8
合計			1689	57.7	55.1	229.9	358	780	5.2	164	471	5.5	7.1	0.90	0.83	35	10.2	8.5

糖尿病単位表

0002-0001-1234

食事記入日：2010年 3月14日 日曜日

神戸 夢子 様

	料理・食品名	使用量	可食g	糖質*	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	嗜好品	その他
朝食	牛乳(普通牛乳)	200g	200.00	134				1.7					
	食パン6枚切												
	食パン	60g	60.00	158	2.0								
小計 単位：3.7				292	2.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
昼食	おにぎり(梅)												
	米・精白米	50g	50.00	178	2.2								
	梅干し(調味漬)	3g	3.00	3						+			
	のり(焼きのり)	1g	1.00	2						+			
					183	2.2							
	うどん(カレー)												
	うどん(ゆで)	240g	240.00	252	3.2								
	豚ばら・脂付・薄切り	75g	75.00	290					3.6				
	ねぎ(白)	25g	25.00	7						0.1			
	しょうゆ(こいくち)	18g	18.00	13							0.2		
カレールウ	20g	20.00	102							1.3			
かたくり粉	5g	5.00	17	0.2									
小計 単位：10.8				681	3.4				3.6	0.1	1.5		
				864	5.6	0.0	0.0	0.0	3.6	0.1	1.5	0.0	0.0
夕食	ごはん												
	米・精白米												
	ごはん	176g	176.00	296	3.7								
					296	3.7							
	塩焼き(さば)												
	さば												
	さば(焼き)	53.9g	53.90	146			1.8						
	塩(食塩)	0.5g	0.50	0									
					146			1.8					
	おひたし(ほうれん草)												
ほうれんそう													
ほうれんそう(ゆで)	56g	56.00	14						0.2				
しょうゆ(こいくち)	3g	3.00	2								+		
かつお節	1g	1.00	4										
				20					0.2				
みそ汁(かぼちゃ)													
かぼちゃ	30g	30.00	27	0.3									
みそ(米) 淡色辛みそ	6g	6.00	12								0.1		
				39	0.3						0.1		
フルーツ(りんご)													
りんご	1/4こ	59.50	32			0.4							
				32		0.4							
小計 単位：6.5				533	4.0	0.4	1.8	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
合計 単位：21.0				1689	11.6	0.4	1.8	1.7	3.6	0.3	1.6	0.0	0.0

0002-0001-1234

神戸 夢子 様

腎臓病単位表

食事記入日：2010年 3月14日 日曜日

	料理・食品名	使用量	可食g	エネルギー	たんぱく質	水分	ナトリウム	カリウム	リン	食塩	表1	表2	表3	表4	表5		表6		別表1		別表2		別表3		別表4		別表5		治療用特殊食品			
				kcal	g	g	mg	mg	mg	g	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	単位	
朝食	牛乳(普通牛乳)	200 g	200.00	134	6.6	174.8	82	300	186	0.2				2.2																		
	食パン6枚切 食パン	60 g	60.00	158	5.6	22.8	300	58	50	0.8	1.9																					
小計	単位 栄養値	4.10		292	12.2	197.6	382	358	236	1.0	1.9	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
昼食	おにぎり(梅) 米・精白米	50 g	50.00	178	3.1	7.8	1	44	47	0.0	1.0																					
	梅干し(調味漬) のり(焼きのり)	3 g 1 g	3.00 1.00	3 2	0.0 0.4	2.1 0.0	90 5	4 24	0 7	0.2 0.0		+								0.1	2											
	うどん(カレー) うどん(ゆで) 豚ばら・脂付・薄切り ねぎ(白)	240 g 75 g 25 g	240.00 75.00 25.00	252 290 7	6.2 10.7 0.1	180.0 37.8 22.9	288 35 0	22 188 45	43 105 7	0.7 0.1 0.0	2.1			3.6																		
	しょうゆ(こいくち) カレールウ かたくり粉	18 g 20 g 5 g	18.00 20.00 5.00	13 102 17	1.4 1.3 0.0	12.1 0.6 0.9	1026 840 0	70 64 2	29 22 2	2.6 2.1 0.0					+	17	0.4	102														
小計	単位 栄養値	7.70		864	23.2	264.2	2285	463	262	5.7	3.1	0.0	0.0	3.6	0.0	17	0.4	102	0.1	2	0.0	0	0.0	0	0.5	13	0.0	0	0.0	0		
夕食	ごはん 米・精白米 ごはん	176 g	176.00	296	4.4	105.6	2	51	60	0.0	1.5																					
	塩焼き(さば) さば さば(焼き) 塩(食塩)	53.9 g 0.5 g	53.90 0.50	146 0	13.9 0.0	29.8 0.0	81 195	194 1	156 0	0.2 0.5				4.6																		
	おひたし(ほうれん草) ほうれんそう ほうれんそう(ゆで) しょうゆ(こいくち) かつお節	56 g 3 g 1 g	56.00 3.00 1.00	14 2 4	1.5 0.2 0.8	51.2 2.0 0.2	6 171 1	274 12 9	24 5 8	0.0 0.4 0.0			0.5												0.1	2						
	みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ みそ(米) 淡色辛みそ	30 g 6 g	30.00 6.00	27 12	0.6 0.8	22.9 2.7	0 294	135 23	13 10	0.0 0.7			0.2		0.3																	
	フルーツ(りんご) りんご	1/4こ	59.50	32	0.1	50.5	0	65	6	0.0		+																				
	小計	単位 栄養値	7.50		533	22.3	264.9	750	764	282	1.8	1.5	0.0	0.7	5.2	0.0	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.1	2	0.0	0	0.0	0	
	合計	単位 栄養値	19.30		1689	57.7	726.7	3417	1585	780	8.5	6.5	0.0	0.7	11.0	0.0	17	0.4	102	0.1	2	0.0	0	0.0	0	0.6	15	0.0	0	0.0	0	

個人一覧表

番号	登録日	名前	コード	生年月日	性別	メモ
1	2010/ 2/ 9	<small>あだちちか</small> 安達 千佳	0001-0001-1226	昭和24年 4月 9日	女	
2	2010/ 3/11	<small>くりやまきょうこ</small> 栗山 恭子	0001-0002-1245	昭和18年 1月29日	女	
3	2010/ 3/11	<small>よこかわけいすけ</small> 横川 圭祐	0001-0002-1434	昭和24年 6月 4日	男	
4	2010/ 2/ 9	<small>やまだたかのぶ</small> 山田 隆信	0001-0002-5124	昭和18年 2月15日	男	
5	2010/ 3/11	<small>やまなかしげのり</small> 山中 重典	0001-0003-1464	昭和47年 6月 4日	男	
6	2010/ 2/17	<small>さとみゆうな</small> 里見 優菜	0001-0003-4215	昭和31年11月28日	女	
7	2010/ 1/17	<small>すいたはるお</small> 吹田 春雄	0002-0001-0145	昭和20年 2月14日	男	
8	2010/ 3/11	<small>いはらのりこ</small> 井原 紀子	0002-0001-1146	昭和36年 4月27日	女	
9	2010/ 3/11	<small>こうべゆめこ</small> 神戸 夢子	0002-0001-1234	昭和35年 5月12日	女	
10	2010/ 3/11	<small>たけしたわたる</small> 竹下 渡	0002-0003-4716	昭和16年12月26日	男	
11	2010/ 3/11	<small>さかたこうじ</small> 坂田 鈺治	0002-0004-4124	昭和42年 5月 6日	男	
12	2010/ 3/ 8	<small>くらたなあき</small> 倉田 直樹	0003-0001-1241	昭和26年 9月12日	男	
13	2010/ 3/11	<small>はしもとれいこ</small> 橋本 玲子	0003-0001-1413	昭和41年 8月 8日	女	
14	2010/ 3/11	<small>やましたあきこ</small> 山下 明子	0003-0001-2415	昭和36年 6月 8日	女	
15	2010/ 2/ 5	<small>なつかわあや</small> 夏川彩	0003-0002-1451	昭和16年 5月 7日	女	
16	2010/ 3/16	<small>いとうはな</small> 伊藤 八ナ	0003-0002-2164	昭和16年 9月12日	女	
17	2010/ 3/ 6	<small>たけかわひろし</small> 武川 弘	0003-0002-3781	昭和27年 3月 5日	男	
18	2010/ 1/15	<small>すぎやまゆみ</small> 杉山 有美	0003-0002-4677	昭和41年 9月 1日	女	
19	2010/ 2/19	<small>なかあじゆんこ</small> 中尾 順子	0003-0002-6454	昭和47年 6月 5日	女	
20	2010/ 1/ 8	<small>にしのみゆう</small> 西野 秀	0003-0003-1546	昭和32年 6月 4日	男	
21	2010/ 1/19	<small>まきのてつや</small> 牧野 哲也	0003-0003-1816	昭和27年 3月21日	男	
22	2010/ 2/22	<small>やまもとかずき</small> 山本 一樹	0003-0003-2854	昭和34年 6月 7日	男	
23	2010/ 3/11	<small>やまだりえ</small> 山田 理恵	0003-0003-3477	昭和44年 5月 4日	女	
24	2010/ 3/11	<small>もりたあつひと</small> 森田 篤人	0003-0003-5845	昭和11年12月 8日	男	

個人一覧表(詳細)

番号	登録日 郵便番号	名前 住所	コード		生年月日 Fax番号	性別	メモ
			電話番号 1	電話番号 2			
			Email				
1	2010/ 3/11 123-4567	<small>こうべゆめこ</small> 神戸 夢子 兵庫県神戸市神戸1-2-3	0002-0001-1234		昭和35年 5月12日	女	
			078-1234-1234	090-1234-5678	078-1234-1234		
			yume@yumekobo.jp				
2	2010/ 2/11	<small>あきもとひろこまる</small> 秋元 寛子	0002-0001-1242		昭和15年 2月 6日	女	
			123-456-7896	123-456-9876			
3	2010/ 3/11 123-4567	<small>まえだゆかり</small> 前田 ゆかり 兵庫県神戸市 1-2-3	0002-0001-1378		昭和45年 4月 4日	女	
			078-321-4567		078-321-4567		
			maeda@yumekobo.jp				
4	2010/ 3/11	<small>かんだゆうこ</small> 神田 裕子	0002-0001-4512		昭和42年 7月11日	女	
			078-1111-2222		078-1111-2222		
5	2010/ 3/11 321-7654	<small>まつもとひでゆき</small> 松本 秀行 神戸市中央区4-5-6	0002-0001-4515		昭和20年11月 6日	男	
			078-2222-3333	078-3333-4444	078-2222-3333		
			hideki@@yumekobo.jp				
6	2010/ 3/11	<small>しらかみきよこ</small> 白神 清子	0002-0002-1421		昭和48年 1月 1日	女	
			078-4444-6666		078-4444-6666		
7	2010/ 1/25	<small>さとうなほこ</small> 佐藤 直子	0002-0002-1442		昭和17年 5月30日	女	
			078-5555-4444		078-5555-5555		
			naoko@yumekobo.jp				
8	2010/ 2/10 111-2222	<small>すえはらまこと</small> 末原 誠 神戸市中央区1-1-1	0002-0002-4125		昭和28年 4月24日	男	
			078-9999-9999	078-8888-8888	078-9999-9999		
9	2010/ 3/11	<small>こだまゆうじ</small> 児玉 勇二	0002-0003-2144		昭和35年 7月 5日	男	
			078-6666-6666		078-6666-6666		
			kodama@yumekobo.jp				
10	2010/ 2/ 5	<small>さのあゆこ</small> 佐野 アユコ 神戸市北区1-2-3	0002-0003-2145		昭和21年 7月 3日	女	
			078-5555-8888	078-6666-7777	078-5555-6666		



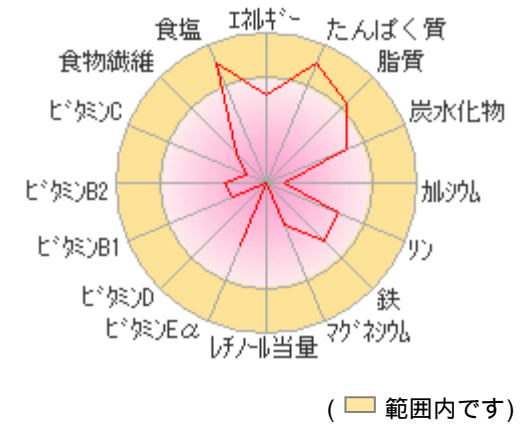
カレーライス

<調理区分>  
ご飯物

<材料区分>  
米・麵・パン

<季節区分>  
ALL

材料名	1人分	分量	単位	吸	キ	作り方	成分値	1人分	許容範囲
材料名	分量	単位	吸	キ	作り方	名称	摂取値	許容範囲	
1. 米・精白米-----	114	g		*	米を炊く 材料を食べやすい大きさに切る 鍋に油とにんにくを入れ、たまねぎをあめ色になるまで弱火で炒める に牛肉を加え、炒める に水を入れて、よく煮込む。灰汁をとる。 十分煮込んだら、カレールウを加えて、ひと煮立ちさせ、ご飯と一緒に盛り付ける	1. エネルギー	kcal	786	954 ~ 1166
3. 牛肉(和牛)もも・脂無-----	75	g		*		2. たんぱく質	g	23.5	20.0 ~ 26.4
5. にんにく-----	3	g				3. 脂質	g	25.4	23.6 ~ 35.3未
6. たまねぎ-----	80	g				4. 炭水化物	g	110.2	132.5 ~ 185.5未
7. サラダ油-----	7	g				5. カシウム	mg	46	260 ~ 920
8. 水-----	250	g				6. リン	mg	266	360 ~ 1200
10. カレールウ-----	20	g		*		7. 鉄	mg	1.9	2.4 ~ 20.0
						8. マグネシウム	mg	49	112 ~ 150
						9. ナトリウム当量	μg	1	240 ~ 1080
						10. ビタミンE	mg	1.6	2.5 ~ 320.0
					11. ビタミンD	μg	0.0	2.0 ~ 20.0	
					12. ビタミンB1	mg	0.17	0.48 ~	
					13. ビタミンB2	mg	0.21	0.52 ~	
					14. ビタミンC	mg	7	34 ~	
					15. 食物繊維	g	3.0	7.6 ~	
					16. 食塩	g	2.2	0.6 ~ 3.6未	



料理名	料理名
小豆がゆ	バッテラ(さば棒ずし)
いか飯	ハヤシライス
いくら丼	ビーフストロガノフ
いなりずし	ビビンバ
いもごはん	ピラフ(えび)
うなたま丼	ピラフ(ツナ)
つな丼	ピラフ(ハム)
おこわ(五目)	まつたけごはん
おじゃ	豆ご飯
お茶漬	麦とろ
おにぎり(梅)	蒸し寿司
オムライス	焼きおにぎり
親子丼	やまかけ丼
かきご飯	ゆかりごはん
カツカレー	リゾット
カツ丼	
カレーライス	
きじ焼き丼	
きのこご飯	
牛丼	
栗ご飯	
ごはん	
五目ちらしずし	
赤飯	
雑炊(卵)	
そばろ丼(三色)	
大根めし	
炊きこみご飯(五目)	
竹の子ご飯	
たこ飯	
他人丼	
玉子丼	
チキンライス	
チャーハン	
中華ちまき	
中華丼	
ちらしずし(江戸前)	
ちらしずし(あなご)	
手こねずし	
鉄火丼	
天井	
天むす	
ドリア(鶏肉)	
ドライカレー	
菜飯	
にぎりずし	
ネギとろ丼	
のりまき(太巻き)	
パエリア	
バターライス	

<登録食品リスト>成分表2010

コード	形状・規格	目安量換算 - g	食品分類 - %	エネルギー - 炭水化物	エネルギー - KJ 灰分	水分 ナトリウム	たんぱく質 カリウム	アミノ酸 <sup>α</sup> 質 カルシウム	脂質 マグネシウム	トリアシルリン
食品名1	よみがな1		(一般)	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	ケム
食品名2	よみがな2		(糖尿)	モリブデン	レチノール	-カロテン	-カロテン	クリプトキサンチン	カロテン当量	レチノール当量
正式名称	正式名称SUB		(腎臓)	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1
銘柄				ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	チオシン
メモ				ビタミンC	飽和	一価	多価	脂肪酸総量	コレステロール	水溶性
印刷用名称	廃棄率			不溶性	食物繊維	食塩	n-3脂肪酸	n-6脂肪酸	しょ糖	
動蛋白/動脂質/緑黄色	重量変化率									
01001(00)			(一)その他の穀類-----100.0	358	1498	13.5	12.7	-	6.0	5.0
アマランサス	あまらんさ		(糖)穀物-----100.0	64.9	2.9	1	600	160	270	540
			(腎)パン・めん-----100.0	9.4	5.8	0.92	6.14	1.0	13.0	7.0
アマランサス・玄穀				59	(0)	0	2	0	2	Tr
				(0)	1.3	2.3	0.2	0.7	(0)	0.04
				0.14	1.0	0.58	(0)	130	1.69	16.3
				(0)	1.18	1.48	2.1	4.75	(0)	1.1
0.0/0.0/0.0	0.0			6.3	7.4	0.0	0.04	2.06	-	-
01002(00)		カップ-----160.0	(一)その他の穀類-----100.0	364	1523	12.5	10.5	9.4	2.7	-
あわ・精白粒	あわ		(糖)穀物-----100.0	73.1	1.2	1	280	14	110	280
			(腎)パン・めん-----100.0	4.8	2.7	0.45	0.89	-	-	-
あわ・精白粒				-	(0)	-	-	-	(0)	(0)
				(0)	0.6	0.0	2.2	0.0	(0)	0.2
				0.07	1.7	0.18	(0)	29	1.84	-
				(0)	-	-	-	-	(0)	0.4
0.0/0.0/0.0	0.0			3.0	3.4	0.0	-	-	-	-
01003(00)			(一)その他の穀類-----100.0	211	883	48.0	4.4	-	0.8	-
あわもち	あわもち		(糖)穀物-----100.0	46.5	0.3	1	77	7	26	87
			(腎)パン・めん-----100.0	0.4	1.1	0.19	0.48	-	-	-
あわ・あわもち				-	(0)	0	(0)	0	(0)	(0)
				(0)	0.1	Tr	1.4	0.0	(0)	0.05
				0.03	0.3	0.03	(0)	7	0.61	-
				(0)	-	-	-	-	(0)	0.0
0.0/0.0/0.0	0.0			1.5	1.5	0.0	-	-	-	-
01004(00)		カップ-----80.0	(一)その他の穀類-----100.0	380	1590	10.0	13.7	12.0	5.7	-
オートミール	おーとみー	大S-----6.0	(糖)穀物-----100.0	69.1	1.5	3	260	47	100	370
		小S-----2.0	(腎)パン・めん-----100.0	3.9	2.1	0.28	-	0.0	18.0	0.0
えんばく・オートミール				110	(0)	-	-	-	(0)	(0)
				(0)	0.6	0.1	0.0	0.0	(0)	0.2
				0.08	1.1	0.11	(0)	30	1.29	21.7
				(0)	-	-	-	-	(0)	3.2
0.0/0.0/0.0	0.0			6.2	9.4	0.0	-	-	-	-