

栄養報告

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日 ~ 平成26年2月13日

理事長	施設長	栄養士

食品群	正味量 (g)	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	アミノ酸組成による タンパク質 (g)	脂質 (g)	トリアシル グリセロール 当量 (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)	
穀類	米	180.00	302	108.0	4.5	3.6	0.5	0.5	66.8	0.2	2	52	5	13	61	0.2	1.1	0.18	0.63
	小麦	180.00	495	62.4	15.9	13.7	4.0	3.7	94.8	2.8	792	478	42	28	122	1.0	1.0	0.18	0.56
	大麦・雑穀	0.00	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	0.00
いも及びでん粉類	さつまいも	0.00	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	0.00
	じゃがいも	50.00	38	39.9	0.8	0.6	0.1	0.0	8.8	0.5	1	205	2	10	20	0.2	0.1	0.05	0.06
	その他のいも類	0.00	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	0.00
砂糖及び甘味類	砂糖及び甘味類	6.80	27	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00
豆類	みそ	0.00	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	0.00
	大豆とその製品	0.00	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	0.00
	その他の豆類	0.00	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	0.00
種実類	種実類	10.00	60	0.2	2.0	0.0	5.4	5.3	1.9	0.5	0	41	120	36	56	1.0	0.6	0.17	0.25
野菜類	緑黄色野菜	43.00	10	39.9	0.5	0.3	0.1	0.0	2.2	0.3	0	106	13	5	11	0.4	0.1	0.02	0.07
	その他の野菜	198.00	44	184.5	3.0	1.7	0.0	0.0	9.6	0.7	8	263	36	23	60	0.7	0.7	0.12	0.70
果実類	果実類	0.00	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	0.00
きのこ類	きのこ類	0.00	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	0.00
藻類	藻類	10.00	14	1.4	1.1	0.8	0.1	0.1	5.6	1.8	140	440	140	62	10	5.5	0.2	0.02	0.17
魚介類	魚介類(生)(干)	62.00	173	32.6	14.6	0.0	12.5	11.3	0.3	2.2	521	192	90	30	279	1.7	0.9	0.04	0.05
	練製品	0.00	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	0.00
肉類	肉類	100.00	216	65.7	18.5	0.0	14.6	14.0	0.2	1.0	53	320	4	21	180	0.5	2.7	0.09	0.01
卵類	卵類	50.00	76	38.1	6.2	0.0	5.2	4.3	0.2	0.5	70	65	26	6	90	0.9	0.7	0.04	0.01
乳類	牛乳	200.00	134	174.8	6.6	0.0	7.6	7.0	9.6	1.4	82	300	220	20	186	0.0	0.8	0.02	0.00
	乳製品	4.00	17	2.0	0.1	0.1	1.8	1.7	0.1	0.0	1	3	2	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00
油脂類	油脂類	36.00	305	2.4	0.1	0.0	33.2	31.5	0.0	0.3	113	4	2	0	2	0.0	0.0	0.00	0.00
菓子類	菓子類	0.00	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	0.00
嗜好飲料類	嗜好飲料類	23.50	24	19.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0	1	0	0	2	0.0	0.0	0.00	0.04
調味料及び香辛料類	調味料及び香辛料類	486.20	350	425.0	10.5	4.5	27.3	26.4	14.9	8.3	2622	495	55	39	182	4.0	0.5	0.15	0.00
調理加工食品類	調理加工食品類	0.00	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	0.00
その他	その他	0.00	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	0.00
合計		1639.50	2285	1196.6	84.4	25.3	112.4	105.8	222.7	20.5	4405	2965	757	293	1263	16.1	9.4	1.08	2.55

PFC比率	タンパク質エネルギー比(P)	16.7%
	脂質エネルギー比 (F)	44.3%
	炭水化物エネルギー比 (C)	39.0%

栄養摂取比	
穀類エネルギー比	34.9%
動物性タンパク質比	59.9%

脂肪酸摂取比	
飽和:一価不飽和:多価不飽和	15:20:16
n-6系脂肪酸 : n-3系脂肪酸	7:1

栄養報告

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日 ~ 平成26年2月13日

食品群	ヨ素 (μg)	セソ (μg)	カム (μg)	モリブデン (μg)	レチノール (μg)	加テソ (μg)	加テソ (μg)	-クリプト キソチソ (μg)	-加テソ 当量 (μg)	レチノール 当量 (μg)	ビ'タミソD (μg)	トコフェール (mg)	トコフェール (mg)	トコフェール (mg)	トコフェール (mg)	ビ'タミソK (μg)	ビ'タミソB1 (mg)	ビ'タミソB2 (mg)
穀類																		
米	0	2	0	54	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.04	0.02
小麦	1	54	2	35	0	0	1	0	1	0	0.0	0.5	0.2	0.4	0.0	0	0.06	0.04
大麦・雑穀	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
いも及びでん粉類																		
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	0.00	0.00
じゃがいも	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.05	0.02
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	0.00	0.00
砂糖及び甘味類																		
砂糖及び甘味類	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																		
みそ	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
大豆とその製品	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
その他の豆類	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
種実類																		
種実類	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.0	1	0.05	0.02
野菜類																		
緑黄色野菜	0	0	0	2	0	2	382	3	382	32	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	34	0.01	0.02
その他の野菜	0	0	0	1	0	0	64	0	64	5	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	12	0.08	0.08
果実類																		
果実類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
きのこ類																		
きのこ類	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
藻類																		
藻類	4700	1	2	2	0	0	330	2	330	27	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	32	0.04	0.11
魚介類																		
魚介類(生)(干)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	8.5	4.3	0.1	3.8	0.1	0	0.06	0.09
練製品	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
肉類																		
肉類	0	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0.66	0.23
卵類																		
卵類	8	16	0	3	70	0	2	14	9	75	0.9	0.5	0.0	0.3	0.0	7	0.03	0.22
乳類																		
牛乳	32	6	0	8	76	0	12	0	12	76	0.6	0.2	0.0	0.0	0.0	4	0.08	0.30
乳製品	0	0	0	1	15	0	0	0	6	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.00	0.00
油脂類																		
油脂類	0	0	0	0	75	0	0	0	21	77	0.1	3.0	0.3	11.8	2.3	38	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	0.00	0.00
し好飲料類																		
し好飲料類	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
調味料及び香辛料類																		
調味料及び香辛料類	1	4	0	26	5	1	74	27	88	13	0.1	5.1	0.2	10.6	1.2	40	0.10	0.46
調理加工食品類																		
調理加工食品類	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																		
その他	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	4742	83	7	134	247	3	865	46	915	327	10.4	14.6	0.8	29.8	3.6	170	1.26	1.61

栄養報告

作成日:2014/02/13

八笑堂ホーム
平成26年2月13日 ~ 平成26年2月13日

食品群		ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミン	ビタミンC	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n3系多価不飽和脂肪酸	n6系多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量
		(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)
穀類	米	0.4	0.04	0.0	5	0.45	0.9	0	0.18	0.18	0.18	0.00	0.18	0	0.0	0.5	0.5	0.0
	小麦	1.4	0.04	0.0	29	0.94	2.6	0	1.14	1.06	1.32	0.08	1.28	0	1.0	2.8	3.9	2.0
	大麦・雑穀	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも及びでん粉類	さつまいも	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	じゃがいも	0.7	0.09	0.0	11	0.24	0.2	18	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0	0.3	0.4	0.7	0.0
	その他のいも類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類	砂糖及び甘味類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	みそ	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	大豆とその製品	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
	その他の豆類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	種実類	0.5	0.06	0.0	15	0.05	0.0	0	0.79	1.98	2.34	0.02	2.33	0	0.3	1.0	1.3	0.0
野菜類	緑黄色野菜	0.2	0.09	0.0	17	0.13	0.7	34	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0	0.2	0.9	1.1	0.0
	その他の野菜	0.6	0.21	0.0	86	0.53	0.9	17	0.01	0.00	0.03	0.00	0.02	1	0.5	2.8	3.3	0.0
果実類	果実類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	きのこ類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	藻類	0.3	0.00	0.0	8	0.05	1.6	0	0.02	0.02	0.03	0.01	0.01	0	0.0	0.0	4.3	0.4
魚介類	魚介類(生)(干)	6.4	0.09	1.6	7	0.20	0.0	0	2.53	2.17	6.05	0.45	5.60	80	0.0	0.0	0.0	1.4
	練製品	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類	肉類	4.9	0.32	0.4	2	1.16	0.0	2	5.25	6.50	1.65	0.10	1.55	65	0.0	0.0	0.0	0.1
卵類	卵類	0.1	0.04	0.5	22	0.73	12.5	0	1.42	1.85	0.83	0.09	0.75	210	0.0	0.0	0.0	0.2
乳類	牛乳	0.2	0.06	0.6	10	1.10	3.6	2	4.66	1.80	0.24	0.04	0.20	24	0.0	0.0	0.0	0.2
	乳製品	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0.0	0	1.10	0.41	0.06	0.01	0.05	5	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	油脂類	0.0	0.00	0.0	0	0.01	0.1	0	9.88	11.33	8.92	1.48	7.45	32	0.0	0.0	0.0	0.3
菓子類	菓子類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
嗜好飲料類	嗜好飲料類	0.0	0.03	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料及び香辛料類	調味料及び香辛料類	5.7	0.18	2.0	41	3.27	7.1	0	2.70	12.48	10.06	1.54	8.49	20	0.2	1.7	1.8	6.7
調理加工食品類	調理加工食品類	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	その他	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		21.4	1.25	5.1	253	8.87	30.2	73	29.70	39.78	31.74	3.83	27.93	437	2.5	10.1	16.9	11.3