

栄養出納表

作成日:2014/10/28

常食
平成26年10月

理事長	施設長	栄養士

食品群		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	総計	平均		
		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日			
穀類	米	195	195	130	195	175	195	195	160	130	195	205	195	195	160	130	195	195	198	195	175	130	195	195	195	190	195	195	195	195	200	130	5623	181.39		
	小麦	10	4	74		130	10	52	133	60	3		4	14	130	70	2	10			134	121	13	63	4	130	10	7	1		18	60	1266	40.82		
	大麦・雑穀									10																								10	0.32	
いも及びでん粉類	さつまいも	60					62						30					43			4	1			60							40	300	9.68		
	じゃがいも	30	40	98	0	90	2		34	31	43		40		2	85		12	2	28	50	40	30	11	3		70	62	1	1	61	865	27.89			
	その他のいも類		65		60	40		10			140	20	8	20	45			25			10		60	25		10	35		20	90		20	703	22.68		
砂糖及び甘味類	砂糖及び甘味類	10	14	49	18	10	23	7	8	14	8	11	7	11	8	16	12	13	10	13	11	8	12	8	18	16	14	13	23	15	20	9	426	13.73		
豆類	みそ																																	0	0.00	
	大豆とその製品	25	41	53	30	45	58	30	35	35	67	115	6	49	213	45	43	58		155	20	3	85	10	193	103	95	50	48	20	5	100	1835	59.19		
	その他の豆類			50																														50	1.61	
種実類	種実類	2	0		18				9		3			30		3	3	1		1					2	3			3			1	78	2.51		
野菜類	緑黄色野菜	152	85	86	56	43	137	155	90	121	85	135	143	146	63	111	60	79	89	78	76	71	107	70	91	201	121	131	78	121	122	182	3286	106.00		
	その他の野菜	197	248	240	168	146	317	261	204	224	250	337	407	150	220	229	290	157	347	274	258	282	283	285	190	257	193	279	292	264	203	182	7634	246.26		
果実類	果実類	61	50	70	9	60	33	75	60	141	65		70	100	70	101	71	7	6	60	75	120	60	60	70	33	15		60	65	10		1677	54.08		
きのこ類	きのこ類	15	25	11	25	10	10	21	6	10	25	11	0	20	12		32	38	20		21	20	20	20			26		20	20	15		454	14.63		
藻類	藻類	1		20	1	5	41			4	1	1		1	4	1	40	80	2	5	1		1	1	1	3	1	30		1	8		249	8.03		
魚介類	魚介類(生)(干)	25	82	30	130	90		155	3	100	115	27	70	120	50	100		78	100	5	155			80	23	70	105	118	104	150	80	65	2230	71.94		
	練製品	31		50	30			11	45	1				105	33		75	25	30	1			20	105	3	22	60	40	15	1	30	7	739	23.85		
肉類	肉類	75	67	90	60	20	136	10	110	80	75	122	105		30	75	130	75	52	130	41	117	115	140	130	21	80	71	45	95		60	2356	75.99		
卵類	卵類	55	50	50	50	50	40	10	41	25	50	50	30	50	83	35	50	59	50	65		117	45	74	37	6	22	6	100	15	85	100	1499	48.36		
乳類	牛乳	130		225		130	30	100	130	100	25	130	130	130		60	130	143		130	130	150		135	130	30		135	130		130	100	2793	90.08		
	乳製品		65	59	70		14	80			75		50	20	65	70			80			72	70	20			90	10		70			980	31.61		
油脂類	油脂類	15	3	31		3	10	42	8	13	10	13	12	14	5	16	4	31	15	7	11	48	12	16	6	9	11	17	6	5	11	24	426	13.75		
菓子類	菓子類			5																														5	0.16	
し好飲料類	し好飲料類	24	37	29	48	17	28	12	22	34	18	37	13	29	43	80	34	22	19	31	37	30	21	110	21	16	34	23	44	44	24	9	984	31.73		
調味料及び香辛料類	調味料及び香辛料類	93	212	91	204	320	284	100	140	419	66	381	137	430	317	163	182	362	59	221	341	69	163	460	66	150	269	197	301	413	207	45	6861	221.31		
調理加工食品類	調理加工食品類																																		0	0.00
その他	その他	6	6	59	4	12	166	6	4	24	106	6	22	4	4	44	159	6	4	10	29	82	4	9	4	64	6	86	4	106	4	154	1204	38.84		