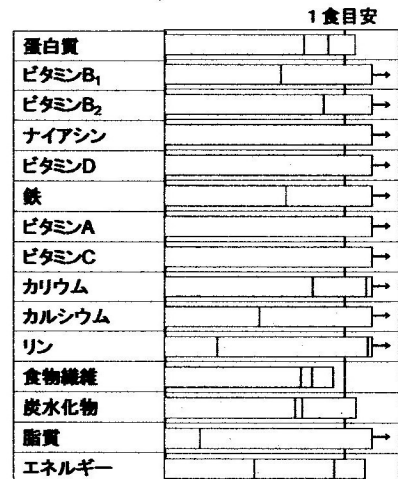


協力:大塚製薬(株)健康推進本部

(献立表)	赤群	青群	黄群
さばの辛子焼き	さば 50g	サニーレタス 5g 赤ピーマン 10g トマト 30g	
じゃが芋と ひき肉のグラタン	豚ひき肉 20g パルメザンチーズ 2g プロセスチーズ 3g 牛乳 45g		じゃが芋 50g バター 2g 薄力粉 5g
ひじきの佃煮風	あさり 15g えごま 3g	ひじき(戻) 20g	しそ油 1g
小松菜のザーサイ和え		小松菜(茹) 30g ザーサイ 5g	
炊き合わせ		人参 20g かぼちゃ 30g ごぼう 15g 大根 20g 昆布(戻) 10g 椎茸 15g	
ごはん・付け合わせ 卵焼き・漬物	さるえび 2g 鶏卵 30g	きゅうり糠漬け 30g 大根酢漬け 10g	ごはん 130g
果物		メロン 40g	



(栄養成分値)

1食の目安値	使用量 (g)	蛋白質 (g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)
赤群 さば	50	10.4	0.08	0.14	5.2	5.5	0.6	12	0	160	5	115	0	0	6	101
あさり	15	0.9	0	0.02	0.2	0	0.6	1	0	21	10	13	0	0	0	5
鰯付干えび(特上)	2	1.0	0	0	0.1	0	0.3	0	0	15	142	20	0	0	0	5
えごま・乾	3	0.5	0.02	0.01	0.2	0	0.5	0	0	18	12	17	0.6	1	1	16
豚ひき肉	20	3.7	0.12	0.04	1.1	0.1	0.2	2	0	62	1	34	0	0	3	44
鶏卵	30	3.7	0.02	0.13	0	0.5	0.5	45	0	39	15	54	0	0	3	45
普通牛乳	45	1.5	0.02	0.07	0	0.1	0	17	0	68	50	42	0	2	2	30
パルメザンチーズ	2	0.9	0	0.01	0	0	0	5	0	2	26	17	0	0	1	10
プロセスチーズ	3	0.7	0	0.01	0	0	0	8	0	2	19	22	0	0	1	10
青群 西洋かぼちゃ	30	0.6	0.02	0.03	0.5	0	0.2	99	13	135	5	13	1.1	6	0	27
小松菜・茹	40	0.6	0.02	0.02	0.1	0	0.8	104	8	56	60	18	1.0	1	0	6
人参	20	0.1	0.01	0.01	0.1	0	0	136	1	54	5	5	0.5	2	0	7
赤ピーマン	10	0.1	0.01	0.01	0.1	0	0	9	17	21	1	2	0.2	1	0	3
サニーレタス	5	0.1	0.01	0.01	0	0	0.1	9	1	21	3	2	0.1	0	0	1
ごぼう	15	0.3	0.01	0.01	0.1	0	0.1	0	0	48	7	9	0.9	2	0	10
大根	30	0.1	0.01	0	0.1	0	0.1	0	3	69	7	5	0.4	1	0	5
トマト	30	0.2	0.02	0.01	0.2	0	0.1	14	5	63	2	8	0.3	1	0	6
きゅうり・ぬか漬	30	0.5	0.08	0.02	0.5	0	0.1	5	7	183	7	26	0.5	2	0	8
ザーサイ	5	0.1	0	0	0	0	0.1	0	0	34	7	3	0.2	0	0	1
温室メロン	40	0.4	0.02	0.01	0.2	0	0.1	1	7	136	3	8	0.2	4	0	17
昆布・戻*4倍	10	0.2	0	0.01	0	0	0.1	2	0	80	11	4	0.6	1	0	3
ひじき・戻*7倍	20	0.3	0.01	0.03	0.1	0	1.6	8	0	126	40	3	1.2	2	0	4
生椎茸	15	0.5	0.02	0.03	0.6	0.3	0	0	2	42	0	11	0.5	1	0	3
黄群 薄力粉・1等	5	0.4	0.01	0	0	0	0	0	0	6	1	4	0.1	4	0	18
精白米・めし	130	3.3	0.03	0.01	0.3	0	0.1	0	0	38	4	44	0.4	48	0	218
じゃが芋	50	0.8	0.05	0.02	0.7	0	0.2	0	18	205	2	20	0.7	9	0	38
しそ油	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9
有塩バター	2	0	0	0	0	0	0	10	0	1	0	0	0	0	2	15
赤群 合計	170	23.2	0.26	0.44	6.9	6.3	2.7	90	1	386	279	333	0.6	3	17	266
青群 合計	300	4.0	0.21	0.18	2.5	0.3	3.4	386	64	1067	158	117	7.6	25	0	101
黄群 合計	188	4.5	0.08	0.03	0.9	0	0.4	10	18	249	7	68	1.2	61	3	299
総 合計	658	31.7	0.55	0.66	10.4	6.6	6.5	486	82	1703	444	518	9.3	89	20	666

(油脂分析)

	使用量 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ω6系 多価不飽和 (g)	ω3系 多価不飽和 (g)	ω6/ω3 比	ω3系 EPA (mg)	DHA (mg)
赤群 さば	50	10.4	6.1	0.16	0.77	0.20	250.00	350.00
あさり	15	0.9	0	0	0	0.33	0.90	2.70
鰯付干えび(特上)	2	1.0	0.1	0	0.01	0.38	2.40	2.80
えごま・乾	3	0.5	1.3	0.15	0.71	0.22	0	0
豚ひき肉	20	3.7	3.0	0.32	0.02	13.25	0	3.80
鶏卵	30	3.7	3.1	0.45	0.05	8.76	0	36.00
普通牛乳	45	1.5	1.7	0.05	0.01	5.00	0.45	0
パルメザンチーズ	2	0.9	0.6	0.01	0.01	2.39	0.40	0
プロセスチーズ	3	0.7	0.8	0.01	0.01	2.29	0	0
青群 薄力粉・1等	5	0.4	0.1	0.04	0	20.50	0	0
精白米・めし	130	3.3	0.4	0.13	0	-	0	0
じゃが芋	50	0.8	0.1	0.01	0.01	1.00	0	0
しそ油	1	0	1.0	0.13	0.60	0.22	0	0
有塩バター	2	0	1.6	0.04	0.01	6.64	0	0
赤群 合計	170	23.2	16.7	1.15	1.58	0.73	254.15	395.30
青群 合計	240	3.2	0.3	0.06	0.03	1.73	1.54	0
黄群 合計	188	4.5	3.1	0.35	0.61	0.57	0	0
総 合計	598	30.9	20.1	1.55	2.23	0.70	255.69	395.30

◆さばは、他の魚にも代用できます。他の食材についても食品成分表等を参考にご利用下さい。