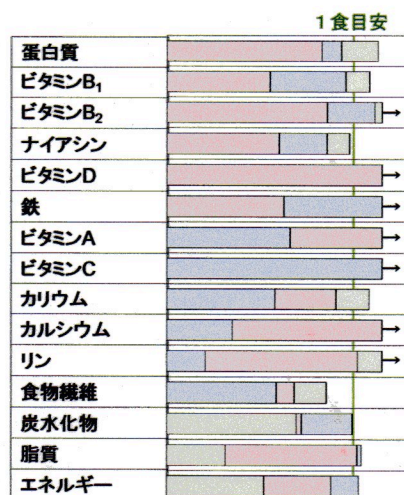


協力:大塚製薬(株)健康推進本部

(献立表)	赤群	青群	黄群
すずきの焼き物	すずき 50g		
天ぷら	甘えび 15g さるえび(殻) 1g	かぼちゃ 20g	天ぷら衣 9g
煮物		オクラ 15g	里芋 20g
うなぎ	うなぎ 20g	きゅうり 20g	
なすのえごま味噌	えごま 3g	なす 45g	味噌 5g
ひじき		ひじき(戻) 21g	
佃煮・厚焼き卵 漬物・枝豆	鶏卵 30g 枝豆 7g	昆布佃煮 7g きゅうり漬け 15g 大根漬け 10g	
味噌汁	あさり 15g	葉ねぎ 5g	味噌 10g
ごはん・付け合わせ	さるえび 2g		ごはん 130g
果物		キウイフルーツ 30g すいか 50g	



(栄養成分値)

1食の目安値	使用量 (g)	蛋白質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (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																
うなぎ・かば焼	20	4.6	0.15	0.15	0.8	3.8	0.2	300	0	60	30	60	0	1	4	59
すずき	50	9.9	0.01	0.10	2.0	5.0	0.1	90	2	185	6	105	0	0	2	62
あさり	15	0.9	0	0.02	0.2	0	0.6	1	0	21	10	13	0	0	0	5
甘えび	15	3.0	0	0	0.2	0	0	0	0	47	8	36	0	0	0	13
殻付干えび(物)	3	1.5	0	0.01	0.1	0	0.5	0	0	22	213	30	0	0	0	7
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
枝豆・茹	7	0.8	0.02	0.01	0.1	0	0.2	2	1	34	5	12	0.3	1	0	9
鶏卵	30	3.7	0.02	0.13	0	0.5	0.5	45	0	39	15	54	0	0	3	45
青群																
オクラ	15	0.3	0.01	0.01	0.1	0	0.1	8	2	39	14	9	0.8	1	0	5
西洋かぼちゃ	20	0.4	0.01	0.02	0.3	0	0.1	66	9	90	3	9	0.7	4	0	18
葉ねぎ	5	0.1	0	0	0	0	0	8	2	11	3	2	0.1	0	0	2
きゅうり	20	0.2	0.01	0.01	0	0	0.1	6	3	40	5	7	0.2	1	0	3
なす	45	0.5	0.02	0.02	0.2	0	0.1	4	2	99	8	14	1.0	2	0	10
きゅうり・ぬか漬	15	0.2	0.04	0.01	0.2	0	0	3	3	92	3	13	0.2	1	0	4
大根・ぬか漬	10	0.1	0.03	0	0.3	0	0	0	2	48	4	4	0.2	1	0	3
キウイフルーツ	30	0.3	0	0.01	0.1	0	0.1	2	21	87	10	10	0.8	4	0	16
すいか	50	0.3	0.02	0.01	0.1	0	0.1	35	5	60	2	4	0.2	5	0	19
昆布佃煮	7	0.4	0	0	0	0	0.1	0	0	54	11	8	0.5	2	0	6
ひじき・戻*7倍	21	0.3	0.01	0.03	0.1	0	1.6	8	0	132	42	3	1.3	2	0	4
黄群																
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
天ぷら衣*	9	0.4	0.01	0	0	0	0	0	0	6	1	4	0.1	4	4	53
里芋	20	0.3	0.01	0	0.2	0	0.1	0	1	128	2	11	0.5	3	0	12
淡色辛みそ	15	1.9	0	0.02	0.2	0	0.6	0	0	57	15	26	0.7	3	1	29
赤群 合計	143	24.9	0.22	0.43	3.6	9.3	2.5	438	3	426	299	326	0.9	2	11	216
青群 合計	238	3.2	0.16	0.13	1.5	0	2.4	138	47	751	105	82	5.9	23	0	88
黄群 合計	174	5.9	0.05	0.03	0.7	0	0.9	0	1	229	22	84	1.7	58	5	312
総 合 計	555	33.9	0.43	0.59	5.9	9.3	5.8	577	51	1406	426	492	8.5	83	17	616

(油脂分析)

	使用量 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	ω6系 多価不飽和		ω6/ω3 比	ω3系 EPA DHA (mg)	
				ω6系 多価不飽和	ω3系 多価不飽和		EPA	DHA
赤群								
うなぎ・かば焼	20	4.6	4.2	0.11	0.57	0.18	150.00	260.00
すずき	50	9.9	2.1	0.07	0.44	0.15	150.00	200.00
あさり	15	0.9	0	0	0	0.33	0.90	2.70
甘えび	15	3.0	0	0	0.01	0	4.65	3.75
殻付干えび(物)	3	1.5	0.1	0	0.01	0.38	3.60	4.20
えごま・乾	3	0.5	1.3	0.15	0.71	0.22	0	0
枝豆・茹	7	0.8	0.4	0.16	0.04	4.22	0	0
鶏卵	30	3.7	3.1	0.45	0.05	8.76	0	36.00
青群								
精白米・めし	130	3.3	0.4	0.13	0	—	0	0
天ぷら衣*	9	0.4	3.7	1.27	0.25	5.15	0	0
里芋	20	0.3	0	0.01	0	—	0	0
淡色辛みそ	15	1.9	0.9	0.45	0.09	5.21	0	0
赤群 合計	143	24.9	11.3	0.94	1.83	0.51	309.15	506.65
青群 合計	173	2.5	0.3	0.04	0.03	1.37	1.87	0
黄群 合計	174	5.9	5.0	1.86	0.33	5.57	0	0
総 合 計	490	33.2	16.6	2.84	2.19	1.29	311.02	506.65

※青群の食品は省略しています。データがない食品については近い食品があればその食品に置き換え、ない場合には省略しています。