

記入例


# 栄養成分計算表


メニュー名 **健康ランチ定食**


※本枠の中の記入は必須です。

| 料理名                  | 原材料名        | 重量<br>g | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | 食塩相当量 | 野菜量 | カルシウム | 鉄分 |  |
|----------------------|-------------|---------|-------|-------|----|------|-------|-------|-----|-------|----|--|
|                      |             |         | kcal  | g     | g  | g    | mg    | g     | g   | mg    | mg |  |
| ハンダマ<br>ご飯<br>(主食)   | 精白米         | 70      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | ハンダマ        | 10      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 梅干し         | 5       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 穀物酢         | 2.5     |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
| まぐろの<br>南蛮漬け<br>(主菜) | まぐろ         | 70      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 酒           | 5       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | こいくちしょうゆ    | 4       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 小麦粉         | 10      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | サラダ油        | 4       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | たまねぎ        | 20      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | ピーマン        | 20      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | にんじん        | 10      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | かつおだし       | 40      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 穀物酢         | 15      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | こいくちしょうゆ    | 6       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 砂糖          | 6       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | みそ汁<br>(副菜) | 冬瓜      | 60    |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      |             | オクラ     | 9     |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
| みそ                   |             | 8       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
| かつおだし                |             | 150     |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
| 白玉<br>フルーツ<br>(副菜)   | 牛乳          | 12      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 白玉粉         | 12      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | 砂糖          | 3       |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |
|                      | みかん缶(固形のみ)  | 20      |       |       |    |      |       |       |     |       |    |  |

「カロリーが分かるお店」または「野菜がたっぷり食べられるお店」に申請する店舗はこちらの様式にご記入ください。

  
【市販品や特殊な食材などを使用している場合】  
メーカーに問い合わせ、成分表を取り寄せてください。  
成分表を添付するか、この様式の重量から右の栄養成分の欄に転記して下さい。

  
【市へ栄養価計算を依頼する店舗は必ずご確認ください】  
・数値漏れ  
・原材料名が正しく(詳細に)記載されていない  
・提出書類の不備 等により、  
栄養価計算が正しく行えないと判断される場合、  
栄養価計算はお引き受けできませんのでご提出の際は再確認をお願い致します。  
☆市へ依頼される場合は、  
栄養価計算できるのは最大3メニューまでです。

  
【この様式の記入について】  
「料理の栄養成分表示をやってみよう」(別紙)を確認し、必要事項の記入をお願いします。特に、  
原材料名と、重量(g表示、実際調理する部分の生の重量)については注意して記載してください。

記入欄が足りない場合は、コピーしてお使いください。

※料理名、原材料名、重量(g)が記載されている場合は、この様式に置き換えて良いものとする。  
※市販品や特殊な食材などはメーカーに問い合わせ、成分表を取り寄せ、転記もしくは添付して下さい。