

記入例

店舗名

せたがや食堂

参考様式2 (野菜)

せたミール登録用

計算日 令和●年 ●月 ●日

弁当・メニュー名 「 せたがや食育メニュー定食 」

料理名	食品名	1食分使用量 g	備考	
ごはん	めし	180		
	もずくスープ			
	水	150		
	鶏がらスープの素	0.4		
	しょうが	0.2		
	鶏もも皮なし	7.5		
	たまねぎ	8.8		
	にんじん	8.8		
	しめじ	10		
	こまつな	10		
	もずく	10		
	食塩	0.5		
	酒	1.3		
	しょうゆ	1.5		
あじのチーズパン粉焼き	あじ	60		
	しょうが	1		
	しょうゆ	2.3		
	酒	1.2		
	本みりん	1.3		
	パン粉	6.8		
	粉チーズ	4.5		
	油	3		
つけあわせ	ブロッコリー	30		
	プチトマト	20		
高野豆腐入りみそドレサラダ	高野豆腐	5		
	だいこん	20		
	もやし	10		
	にんじん	5		
	わかめ	6	戻し倍率1.2倍で計算 乾燥0.5g → 生6g	
	みそ	2.3		
	砂糖	0.8		
	しょうゆ	1.5		
	穀物酢	1.9		
	本みりん	1.5		
	ごま油	1		
	いりごま(白)	0.5		
	野菜量 合計		139.8	

記入例

店舗名 せたがや食堂

参考様式3 (適塩)
せたミール登録用

計算日 令和●年 ●月 ●日

弁当・メニュー名 「せたがや食育メニュー定食」

料理名	食品名	1食分 使用量 g	栄養価					備考
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	
ごはん	めし	180	281	3.6	0.4	62.3	0.0	
もずくスープ	水	150	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	鶏がらスープの素	0.4	1	0.0	0.0	0.2	0.2	
	しょうが	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	鶏もも皮なし	7.5	8	1.2	0.3	0.2	0.0	
	たまねぎ	8.8	3	0.1	0.0	0.6	0.0	
	にんじん	8.8	3	0.0	0.0	0.5	0.0	
	しめじ	10	3	0.2	0.0	0.3	0.0	
	こまつな	10	1	0.1	0.0	0.1	0.0	
	もずく	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5	
	酒	1.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	
	しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	
あじのチーズ パン粉焼き	あじ	60	67	10.1	2.1	2.0	0.2	
	しょうが	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	しょうゆ	2.3	2	0.1	0.0	0.2	0.3	
	酒	1.2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	
	本みりん	1.3	3	0.0	0.0	0.6	0.0	
	パン粉	6.8	24	0.8	0.3	4.3	0.1	
	粉チーズ	4.5	20	1.8	1.2	0.4	0.2	
	油	3	27	0.0	2.9	0.1	0.0	
つけあわせ	ブロッコリー	30	11	1.1	0.1	0.7	0.0	
	プチトマト	20	6	0.2	0.0	1.1	0.0	
高野豆腐入り みそドレサラダ	高野豆腐	5	25	2.5	1.6	0.0	0.1	
	だいこん	20	3	0.1	0.0	0.6	0.0	
	もやし	10	2	0.1	0.0	0.2	0.0	
	にんじん	5	2	0.0	0.0	0.3	0.0	
	わかめ	0.5	1	0.1	0.0	0.0	0.1	
	みそ	2.3	4	0.3	0.1	0.4	0.3	
	砂糖	0.8	3	0.0	0.0	0.8	0.0	
	しょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.1	0.2	
	穀物酢	1.9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	本みりん	1.5	4	0.0	0.0	0.6	0.0	
	ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	
	いりごま(白)	0.5	3	0.1	0.3	0.0	0.0	
合計			520	22.8	10.4	76.9	2.4	

乾物類の戻し率表

食品名	戻し倍率	
藻類	ひじき	8.5
	わかめ（干し）	12
	わかめ（塩蔵）	1.5
	こんぶ・きざみこんぶ	3
	寒天	9
きのこ類	干ししいたけ	4
	きくらげ	7
その他	かんぴょう	7
	切干大根	4