

# 楽しいレシピ

## 食べしるべ

目標値  
 カロリー 1600kcal 糖質 960kcal 240g<sup>ア</sup>  
 タンパク質 320kcal 80g<sup>ア</sup>  
 脂質 320kcal 35g<sup>ア</sup>  
 コレステロール 300mg  
 食塩 7g<sup>ア</sup>



食品 100g単位 ドレッシング (大1) ジャム 20g 大さじ=15(ml, CC) スプーン=20g

日時: 2009/08/31

### 朝食 モーニングセット パン 牛乳 野菜



| 食品            | 分量   | カロリー  | 糖質g  | タンパク質g | 脂質g  | コレステロールmg | 炭水化物g | 食塩g  |
|---------------|------|-------|------|--------|------|-----------|-------|------|
| パン(超塾ロール3枚)   | 1    | 158.0 | 0.0  | 4.8    | 2.2  | 0.0       | 29.8  | 0.71 |
| キャベツ          | 0.6  | 13.8  | 0.0  | 0.8    | 0.1  | 0.0       | 3.1   | 0.01 |
| トマト           | 0.5  | 9.5   | 0.0  | 0.4    | 0.1  | 0.0       | 2.4   | 0.00 |
| ドレッシング(テイスティ) | 0.6  | 36.6  | 0.0  | 0.1    | 3.8  | 0.0       | 0.5   | 0.25 |
| ピフィーネス        | 1    | 47.0  | 10.3 | 3.1    | 0.1  | 0.0       | 0.0   | 0.10 |
| チーズ(ベビーチーズ)   | 1    | 51.0  | 0.0  | 3.1    | 4.1  | 11.7      | 0.3   | 0.38 |
| 牛乳(明治ラブ)200ml | 0.75 | 72.8  | 0.0  | 4.5    | 2.3  | 9.0       | 8.6   | 0.16 |
| 合計            |      | 388.7 | 10.3 | 16.8   | 12.6 | 20.7      | 44.7  | 1.62 |

### 昼食 ラーメン



| 食品           | 分量  | カロリー  | 糖質g | タンパク質g | 脂質g   | コレステロールmg | 炭水化物g | 食塩g  |
|--------------|-----|-------|-----|--------|-------|-----------|-------|------|
| ラーメン(ラーメン屋さ) | 1   | 368   | 0   | 13.3   | 6.2   | 0         | 64.8  | 3.00 |
| 卵1個          | 0.5 | 37.75 | 0   | 3.075  | 2.575 | 105       | 0.075 | 0.09 |
| ほうれん草        | 0.2 | 4     | 0   | 0.44   | 0.08  | 0         | 0.62  | 0.01 |
| ねぎ           | 0.2 | 5.6   | 0   | 0.1    | 0.02  | 0.4       | 1.44  | 0.00 |
| ご飯(精米)100g   | 0.5 | 84    | 0   | 1.25   | 0.15  | 0         | 18.55 | 0.00 |
| 合計           |     | 499.4 | 0.0 | 18.2   | 9.0   | 105.4     | 85.5  | 3.10 |

### 夕食 サバ



| 食品         | 分量  | カロリー  | 糖質g   | タンパク質g | 脂質g   | コレステロールmg | 炭水化物g | 食塩g  |
|------------|-----|-------|-------|--------|-------|-----------|-------|------|
| ご飯(精米)100g | 1.6 | 268.8 | 0     | 4      | 0.48  | 0         | 59.36 | 0.00 |
| サバ         | 0.8 | 161.6 | 0     | 16.56  | 9.68  | 51.2      | 0.24  | 0.28 |
| みそ(米みそ減塩)  | 0.6 | 17.55 | 0     | 1.08   | 0.567 | 0         | 2.007 | 0.89 |
| だいこん       | 0.3 | 5.4   | 0     | 0.15   | 0.03  | 0         | 1.23  | 0.01 |
| にんじん       | 0.3 | 11.1  | 0     | 0.18   | 0.03  | 0         | 2.7   | 0.02 |
| ゴボウ        | 0.3 | 19.5  | 0     | 0.54   | 0.03  | 0         | 4.62  | 0.01 |
| しょうゆ(減塩)大1 | 0.5 | 5.25  | 0.675 | 0.64   | 0     | 0         | 0     | 0.75 |
| レタス        | 0.3 | 3.6   | 0     | 0.18   | 0.03  | 0         | 0.84  | 0.00 |
| わかめ        | 0.2 | 3.2   | 0     | 0.38   | 0.04  | 0         | 1.12  | 0.31 |
| 煮豆(コープ)30g | 1   | 54    | 0     | 3.5    | 1.6   | 0         | 5.5   | 0.28 |
| 豆腐(木綿豆腐)   | 1   | 72    | 0     | 6.6    | 4.2   | 0         | 1.6   | 0.36 |
| なし         | 1   | 43    | 0     | 0.3    | 0.1   | 0         | 11.3  | 0.00 |
| 合計         |     | 665.0 | 0.7   | 34.1   | 16.8  | 51.2      | 90.5  | 2.92 |

### 感想

昼の塩分は数値は6.6gですが 実際は3g程度だと思います。

### 合計

| カロリー  | 糖質g  | タンパク質g | 脂質g  | コレステロールmg | 炭水化物g | 食塩g  |
|-------|------|--------|------|-----------|-------|------|
| 1,553 | 11.0 | 69.0   | 38.4 | 177.3     | 220.7 | 7.64 |