

★栄養価計算をおこなう献立名と、献立に使用する材料、および、使用量を記入してください。

【記入例】

献立名	食品名	重量 (g)	備考
カレーライス	白米	150	
	ぶた肉（もも）	60	肉の種類・部位などを記入
	じゃがいも	40	
	にんじん	20	
	たまねぎ	60	
	カレールー	18	加工品の場合は、メーカー・商品名を記入 （〇〇食品「〇〇カレー：中辛」など）
	水	125	
	ごま油	3.5	食材を炒めた場合の油(種類) も記入
とりの唐揚げ	鶏肉（若どり・もも・皮つき）	100	肉の種類・部位などを記入
	唐揚げ粉	10	加工品の場合は、メーカー・商品名を記入 （〇〇食品「唐揚げ粉」など）
	揚げ油（なたね油）	※	揚げ物用の揚げ油（種類）を忘れずに記入 ※重量は無記入でも可（計算式に当てはめて記入します）
野菜サラダ	レタス	40	
	トマト	30	
	きゅうり	15	
	ドレッシング	10	加工品の場合は、メーカー・商品名を記入 （〇〇食品「〇〇ドレッシング」など）
肉じゃが	じゃがいも	100	
	たまねぎ	50	
	牛肉（国産・かた・脂身つき）	25	肉の種類・部位などを記入
	糸こんにゃく	30	
	だし汁（かつお・昆布だし）	60	出し汁、調味料、炒め用油など、 使用した食材は漏らさず記入
	こいくちしょうゆ	18	
	砂糖	8	
	本みりん	10	
	料理酒	3	
	サラダ油	4	

★栄養成分値は「日本食品成分表八訂」を基に計算いたします。従いまして、特殊食品（特別に配合された調味料やブランド食品（〇〇産〇〇）など）を使用されている場合、算出が困難な場合がありますので、ご了承ください。

【記入する際の注意事項】

- 基本的に1食分の重量を記入してください。複数人数分まとめて調理する場合など1食分の重量がわからない場合は、備考欄に何食分かを記入してください。
- 重量は「g」で記入してください。（×：1個、少々など）
- 使用する食材については、なるべく詳しく記入してください。
 - 米の場合（精白米、玄米など）
 - 野菜の場合（だいずもやし、緑豆もやし、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、レタス、サニーレタスなど）
 - 肉の場合（種類、部位、皮つき・皮なしなど。例：若どり・もも・皮つき、ぶた・もも・脂身つきなど）
 - 魚の場合（べにさけ、ぎんさけ、アトランティックサーモン、キングサーモン、きはだまぐろ、めばちまぐろとろなど）
 - 調味料の場合（こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、米みそ、豆みそ、かつおだし、昆布だしなど）
 - 油の場合（大豆油、ごま油、なたね油など）
- 使用する食品は、全て記入してください。（調味料、揚げ油など）
（※揚げ物の油の重量は、以下の吸油率を参考に計算しますので、重量の記載は不要です。）
素揚げ：3～8%、から揚げ：6～8%、てんぷら：15～25%、フリッター・フライ：10～20%
- 加工品（市販品）を使用する場合は、メーカー名と商品名を備考欄に記入してください。
（可能でしたら、それぞれの食品の栄養成分値（包材などに記載のもの）をお知らせください。）
- 記入漏れのチェックをする際に役立つため、可能であれば「作り方・写真」も一緒にお送りください。