

栄養摂取量 2018/01月分 (3才以上児) << 予定 >> アドム献立(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
01月04日	木	598	20.2	18.6	777	964	272	3.0	176	0.44	0.41	44	4.8	2.0	0.7	4.6
01月05日	金	581	23.9	14.8	728	1524	325	3.3	305	0.46	0.51	42	6.6	1.8	1.5	1.2
01月06日	土	489	14.5	13.0	565	788	190	1.4	129	0.28	0.30	18	2.9	1.4	0.5	2.0
01月07日	日	488	16.8	9.6	897	768	187	1.5	154	0.27	0.31	31	4.2	2.3	0.2	1.3
01月08日	月	468	16.5	11.0	542	670	214	2.1	284	0.31	0.33	29	3.2	1.4	0.3	2.1
01月09日	火	587	20.7	13.8	762	1420	255	3.1	197	0.41	0.41	54	5.9	1.9	0.5	3.1
01月10日	水	568	22.7	13.9	753	1114	255	2.9	280	0.37	0.48	57	6.1	1.9	1.0	2.1
01月11日	木	575	23.6	15.0	848	978	310	4.2	267	0.32	0.39	26	4.9	2.2	0.5	3.6
01月12日	金	577	20.7	17.0	848	1042	243	2.0	345	0.34	0.36	31	5.0	2.2	0.8	3.3
01月13日	土	438	14.0	10.5	345	590	189	1.8	99	0.29	0.28	30	2.8	0.9	0.2	2.4
01月14日	日	455	15.4	10.3	794	621	183	1.3	124	0.35	0.31	13	3.6	2.0	0.2	1.2
01月15日	月	607	23.2	16.5	751	1008	208	2.6	369	0.35	0.43	33	5.2	1.9	0.3	2.7
01月16日	火	573	24.8	14.0	671	1161	231	3.3	184	0.39	0.49	37	5.8	1.7	1.0	2.3
01月17日	水	588	19.2	14.9	614	912	257	3.0	231	0.53	0.37	22	4.8	1.6	0.2	2.6
01月18日	木	547	19.4	16.1	613	952	265	2.6	274	0.32	0.37	27	4.6	1.6	0.8	3.5
01月19日	金	600	23.2	21.4	692	1193	276	3.0	220	0.36	0.47	26	5.8	1.8	1.4	5.3
01月20日	土	519	17.2	13.3	640	770	187	1.9	211	0.45	0.33	37	3.6	1.6	0.3	2.6
01月21日	日	477	17.4	11.4	734	750	197	1.4	114	0.32	0.30	35	3.7	1.9	0.2	2.1
01月22日	月	562	20.1	17.4	811	838	225	2.7	168	0.35	0.41	18	4.4	2.1	1.0	3.0
01月23日	火	611	18.3	16.9	761	933	235	2.6	186	0.56	0.38	28	4.7	1.9	0.4	2.8
01月24日	水	572	22.5	10.5	672	888	231	2.6	183	0.35	0.40	35	4.9	1.7	0.5	1.4
01月25日	木	592	19.3	17.8	500	929	290	2.7	230	0.47	0.37	53	5.0	1.3	0.6	4.0
01月26日	金	588	21.5	17.0	619	919	246	2.7	217	0.32	0.46	43	4.1	1.6	1.1	2.9
01月27日	土	465	15.1	14.2	800	677	197	1.5	237	0.36	0.33	28	3.9	2.0	0.1	1.6
01月28日	日	543	19.9	15.3	517	700	215	2.3	133	0.51	0.39	36	3.8	1.3	0.2	2.3
01月29日	月	543	18.6	14.2	702	1124	253	3.1	227	0.51	0.42	48	5.5	1.8	0.3	2.5
01月30日	火	563	19.9	15.9	839	879	226	6.2	3997	0.42	1.38	33	4.3	2.1	0.7	3.9
01月31日	水	568	21.7	15.9	688	1343	269	2.7	222	0.37	0.51	35	5.9	1.7	1.0	2.6
合 計		15342	550.3	410.3	19485	26454	6632	73.6	9761	10.76	11.89	950	129.9	49.5	16.8	74.7
平 均		548	19.7	14.7	696	945	237	2.6	349	0.38	0.42	34	4.6	1.8	0.6	2.7
所 要 量		574	23.0	15.9	753	473.0	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9	0.5	2.9
充足率(%)		95	86	92	92	200	92	108	173	123	117	189	100	95	120	93