

栄養摂取量 2018/07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 (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
07月02日	月	559	22.1	15.4	794	891	400	2.9	190	0.32	0.39	21	4.8	2.0	0.6	3.7
07月03日	火	569	23.4	15.2	841	1159	305	2.2	211	0.34	0.36	33	4.2	2.1	0.5	3.8
07月04日	水	584	22.4	16.2	508	964	208	4.3	1512	0.58	0.75	39	4.1	1.3	0.4	2.6
07月05日	木	592	22.3	20.3	550	1090	283	2.9	190	0.52	0.36	43	5.0	1.4	0.7	5.1
07月06日	金	585	23.1	13.2	677	1040	219	2.6	342	0.48	0.47	38	5.6	1.7	0.6	1.8
07月09日	月	560	22.5	11.7	752	1195	281	3.9	227	0.38	0.42	46	5.0	1.9	0.5	2.8
07月10日	火	588	18.4	18.1	561	719	229	2.1	174	0.51	0.35	22	4.0	1.4	0.4	3.2
07月11日	水	547	24.6	14.3	662	1062	248	2.6	201	0.39	0.42	28	5.7	1.7	0.8	2.8
07月12日	木	549	17.8	17.9	509	730	279	2.6	175	0.40	0.32	29	4.1	1.3	0.5	4.0
07月13日	金	541	21.1	16.4	657	976	219	2.3	266	0.31	0.47	37	4.9	1.7	1.2	2.9
07月16日	月	618	20.5	20.7	489	770	184	1.6	150	0.31	0.36	25	2.9	1.2	0.5	3.3
07月17日	火	564	18.6	17.4	797	1008	220	2.3	158	0.53	0.39	73	4.8	2.0	0.5	3.2
07月18日	水	601	24.6	17.7	753	896	287	3.3	288	0.43	0.47	19	4.7	1.9	1.1	2.7
07月19日	木	574	19.5	18.0	425	935	219	2.8	257	0.32	0.38	51	6.2	1.1	0.6	4.0
07月20日	金	535	22.9	13.5	968	868	305	3.7	215	0.35	0.39	27	4.4	2.5	0.4	2.8
07月23日	月	578	20.3	13.1	626	1027	239	2.7	208	0.47	0.37	47	5.0	1.6	0.5	2.8
07月24日	火	537	23.6	14.3	668	1310	240	3.3	351	0.43	0.52	34	6.2	1.7	1.0	2.3
07月25日	水	586	21.9	16.1	615	1001	258	2.3	189	0.32	0.35	58	5.0	1.6	1.0	3.5
07月26日	木	553	20.5	13.9	692	1273	319	3.1	194	0.54	0.43	46	6.8	1.8	0.3	2.4
07月27日	金	574	19.0	16.4	532	889	246	2.5	171	0.46	0.38	52	4.1	1.4	0.4	2.8
07月30日	月	543	22.7	15.4	552	906	243	1.8	253	0.32	0.38	29	4.6	1.4	0.7	3.0
07月31日	火	580	23.4	16.3	724	1001	255	3.2	184	0.39	0.40	34	7.2	1.8	0.5	3.1
合 計		12517	475.3	351.3	14353	21708	5686	61.0	6106	9.09	9.14	828	109.3	36.5	13.9	68.5
平 均		569	21.6	16.0	652	987	258	2.8	278	0.41	0.42	38	5.0	1.7	0.6	3.1
目 標 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(%)		99	94	101	87	209	100	117	138	132	117	211	109	89	120	107