

食品構成表 令和7年5月 [常食]

< 施設（常食） >

集計食品群	基準量 g	エネルギー kcal	脂 質 g	たんぱく質 g	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	ナトリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
1. 穀類	170.0	571	2.0	10.9		0.14	0.03		151	41	1.4	1.4	0.5
2. いも及びでん粉類	25.0	24		0.3		0.01		1	73	3	0.1	0.7	
3. 砂糖及び甘味料	10.0	37											
4. 豆類	30.0	69	2.0	2.8		0.02	0.02		82	17	0.5	0.7	
5. 植実類	2.0	8	0.5	0.2					8	9		0.2	
6. 野菜類	350.0	109	1.4	4.9	728	0.14	0.14	63	686	175	1.4	9.1	1.1
7. 果実類	50.0	32	0.1	0.2	2	0.01	0.04	6	55	5	0.1	0.4	
8. きのこと類	20.0	4		0.5		0.03			54		0.1	0.9	
9. 藻類	3.0	4		0.2	1				27	6		0.3	0.2
10. 魚介類	55.0	76	3.9	9.3	13	0.07	0.07		168	21	0.4		0.3
11. 肉類	60.0	117	8.4	10.6	11	0.14	0.01	3	178	5	0.4		0.2
12. 卵類	20.0	29	2.1	2.4	40	0.01	0.08		25	9	0.3		0.1
13. 乳類	190.0	122	6.7	5.7	49	0.08	0.27	2	238	190	0.2		0.2
14. 油脂類	20.0	144	15.7	0.1	3				4	1			0.1
15. 菓子類	15.0	36	1.0	0.6	1				7	18		0.2	0.1
16. し好飲料類	10.0	5			1			1	15	1			
17. 調味料及び香辛料	60.0	106	1.6	3.4	2	0.10	0.05	4	211	38	1.4	9.2	5.9
18. 調理加工食品類	5.0	7	0.1	0.3	1				7	1			
合 計	1095.0	1500	45.5	52.4	852	0.75	0.71	80	1989	540	6.3	23.1	8.7
栄養目標量		1515	42.1	62.5	689	0.82	0.91	100	2124	627	6.3	17.7	6.7
給 与 率		99.0	108.1	83.8	123.7	91.5	78.0	80.0	93.6	86.1	100.0	130.5	129.9