



出力日：2021/01/26

2021年1月栄養月報

常食

食品群名	純摂取量 g/人月	純摂取量 g/人日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	マグネシウム mg	ナトリウム μg	ビタミンE mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
穀類・米	6075.00	195.97	701	12.0	1.7	151.8	11	187	1.7	45	0	0.3	0.0	0.17	0.03	0	1.1	0.0	
穀類・パン類	300.00	9.68	29	0.9	0.7	4.6	4	9	0.1	2	0	0.0	0.0	0.01	0.01	0	0.3	0.1	
穀類・麺類	448.00	14.45	19	0.5	0.1	3.9	1	3	0.0	1	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
穀類・その他の穀類	79.00	2.55	9	0.3	0.0	1.7	1	2	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
いも類・いも類	1275.00	41.13	32	0.7	0.1	7.3	5	20	0.2	8	0	0.2	0.0	0.04	0.01	8	2.2	0.0	
いも類・いも加工品	292.50	9.44	11	0.0	0.0	2.6	4	2	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
砂糖類・砂糖類	259.16	8.36	32	0.0	0.0	8.2	1	1	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類・動物性	15.00	0.48	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0.0	0	3	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類・植物性	184.30	5.95	54	0.0	5.9	0.0	0	0	0.0	0	0	0.8	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
種実類・種実類	40.10	1.29	5	0.2	0.4	0.3	9	5	0.1	3	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
豆類・みそ	313.00	10.10	20	1.3	0.6	2.3	10	17	0.4	8	0	0.1	0.0	0.00	0.01	0	0.5	1.2	
豆類・大豆製品	1342.00	43.29	52	4.1	3.5	0.8	55	56	0.8	27	0	0.1	0.0	0.04	0.02	0	0.5	0.0	
豆類・大豆その他の豆類	361.50	11.66	33	2.1	0.6	4.8	9	32	0.5	11	0	0.1	0.0	0.04	0.01	0	1.9	0.0	
魚介類・魚介類（生）	2572.00	82.97	112	16.5	4.4	0.1	26	186	0.7	26	15	1.1	7.2	0.09	0.15	1	0.0	0.3	
魚介類・干物、塩蔵、缶詰	389.50	12.56	25	3.9	0.8	0.2	36	60	0.2	7	5	0.3	0.9	0.01	0.01	0	0.0	0.3	
魚介類・練製品	580.00	18.71	21	2.2	0.4	2.2	8	15	0.1	3	2	0.1	0.2	0.00	0.01	0	0.0	0.4	
獣鳥肉類・獣鳥肉類（生）	925.00	29.84	52	6.1	2.8	0.0	2	50	0.4	7	4	0.1	0.0	0.10	0.07	0	0.0	0.0	
獣鳥肉類・肉加工品	80.00	2.58	7	0.4	0.6	0.1	0	6	0.0	0	0	0.0	0.0	0.01	0.00	1	0.0	0.1	
卵類・卵類	1010.00	32.58	52	4.0	3.5	0.2	17	54	0.5	4	68	1.6	1.6	0.02	0.13	0	0.0	0.2	
乳類・牛乳	5740.00	185.16	124	6.1	7.0	8.9	204	172	0.0	19	70	0.2	0.6	0.07	0.28	2	0.0	0.2	
乳類・乳製品	522.00	16.84	14	0.9	0.8	0.8	28	25	0.0	2	9	0.0	0.0	0.01	0.03	0	0.0	0.1	
野菜類・緑黄色野菜	4005.10	129.20	42	2.3	0.2	9.0	83	57	1.4	31	427	1.9	0.0	0.11	0.14	46	3.6	0.0	
野菜類・その他の野菜類	5821.90	187.80	55	2.2	0.2	12.2	54	63	0.7	28	15	0.3	0.0	0.08	0.05	29	3.9	0.0	
野菜類・野菜漬物	230.00	7.42	4	0.1	0.0	0.9	4	3	0.1	1	2	0.0	0.0	0.00	0.00	1	0.2	0.5	
果実類・果実類（生）	820.60	26.47	14	0.2	0.1	3.6	4	4	0.0	3	10	0.1	0.0	0.02	0.01	9	0.3	0.0	
果実類・果実加工品	337.00	10.87	9	0.1	0.0	2.2	1	1	0.0	0	1	0.1	0.0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
きのこ類・きのこ類	500.00	16.13	3	0.5	0.0	1.1	0	15	0.1	2	0	0.0	0.2	0.02	0.04	0	0.7	0.0	
藻類・藻類	121.74	3.93	6	0.4	0.1	1.6	17	7	0.2	13	16	0.1	0.0	0.01	0.02	1	0.9	0.3	
調味料・食塩	33.80	1.09	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	1.1	
調味料・しょうゆ	597.80	19.28	13	1.3	0.0	1.3	5	27	0.2	12	0	0.0	0.0	0.00	0.02	0	0.0	3.0	
調味料・その他の調味料	854.70	27.57	61	0.8	2.9	6.3	5	9	0.1	2	8	0.4	0.0	0.00	0.01	1	0.2	1.1	
菓子類・菓子類	110.00	3.55	7	0.1	0.1	1.3	1	2	0.0	0	1	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
嗜好飲料水・嗜好飲料水	302.00	9.74	3	0.0	0.0	0.1	0	0	0.0	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調理加工品・調理加工品類	60.00	1.94	3	0.1	0.1	0.4	0	1	0.0	0	1	0.0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
			-1	0.1	0.1	-0.1	-3	1	0.1	1	2	0.0	0.1	0.03	0.01	-1	-0.1	-0.1	
平均値			1627	70.4	38.1	240.7	602	1092	8.6	266	659	7.9	10.8	0.88	1.07	99	16.8	8.9	
基準値			1550	50.0	43.1	222.8	650	800	6.0	280	700	6.5	8.5	1.10	1.20	100	17.0	6.5未	
充足率			105	141	88	108	93	137	143	95	94	121	127	80	89	99	99	137	
栄養比率			P：17.3			F：21.0			C：61.7			穀物エネルギー比：46.6			動物性蛋白質比：56.9			脂肪エネルギー比：21.0	

ユーザー名称