

※栄養成分計算を自身でできない場合は、保健所栄養士が代行しますので、料理名、原材料名、重量（g）の記載は漏れの無いよう確認する。

メニュー名		豚の生姜焼き定食					
料理名	原材料名	重量	エネルギー	たんぱく質			
		g					
ごはん	玄米ごはん	150					
えのき 茸の スープ	えのき	20					
	長ねぎ	10					
	卵	25					
	塩	0.6					
	鶏ガラ	1.5					
	こしょう	少々					
	ごま油	6					
	水	200					
豚の生 姜焼き	豚ロース肉	100					
	マヨネーズカロリーーフ	6					
	酒	2.5					
	減塩しょうゆ	1.5					
	しょうが(すりおろし)	4.5					
	サラダ油	4					
サラダ	キャベツ	30					
	トマト	50					
	マカロニサラダ(業務用)	40	57.6	1.52	3.44	5.12	0.56
	*メーカー:▲▲						
	*商品名:◎◎						
	ドレッシング(サウザン)	15					

メニュー1つに対して、第1-3号様式を1枚作成する。

重量は測定して、できる限り「g」で記入する。

米飯は種類（玄米、精白米、発芽米など）についても記入する。炊飯前の米量を記入する場合、水は記入不要。

重量欄には、調理に使用する重量（皮やヘタ、種等の廃棄部分を除いた重量）を記入する。

肉類は使用部位（うで、もも、バラなど）や、皮や骨付き等についても記入する。  
魚類については、下味付きを使用している場合は、その旨を明記する。

減塩調味料や脂肪・エネルギー調整食品等を使用している場合は、原材料名に明記する。※商品パッケージに栄養成分表示がある場合は、転記又は添付する

市販品を使用している場合は、商品名及びメーカーを記入する。※商品パッケージに栄養成分表示がある場合は、転記又は添付する

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量以外の栄養素を任意で表示したい場合は、栄養素欄の予備に追記して算出する。

《備考》

- ★記入欄が足りない場合は、1メニューで複数枚使用しても構いません。
- ★記入方法でご不明な点があれば、県保健所または健康長寿課（県庁内）へご相談ください。

《記入に当たっての注意点》

1. 太枠内は必ず記入し、原材料名については使用している全ての材料を記入してください。
2. 栄養価に反映する調味料はもれなく記入してください。
3. 市販品など栄養成分表示のある食品は、使用量で換算し記入してください。
4. 類似の食品に置き換えて栄養価計算を行った場合は、《備考》欄にその旨を記入してください。