

※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ハーフ | 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。