

料理名	食品名	1人分		人分				備考 (調味%, 目安量など)	食品番号	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンB1	レチノール 活性当量 (ビタミンA)	ビタミンC	食塩相当量		
		使用量g (正味量g)	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	使用量g (正味量g)	廃棄%	購入量g	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)			kcal	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	g		
きゅうりとみょうがの酢の物	きゅうり <small>きゅうり・果実・生</small>	50	1/2本					きゅうり1本 _____ g											
	塩				0			きゅうりの1% (式 _____)	脱水用の塩で洗いながすので、今回は計算に含めません。										
	みょうが <small>みょうが・花穂・生</small>	5					1個	みょうが1個 _____ g											
	しらす干し <small>しらす干し・微乾燥品</small>	5			0														
	合わせ酢	酢 <small>穀物酢</small>				0			きゅうりとみょうがの8% (式: _____)										
		しょうゆ	3			0			きゅうりとみょうがの _____ %塩分										
		砂糖	1			0			計算式: _____										
かつお・昆布だし(1番) <small>酢と同量</small>				0															
小計																			
かきたま汁	卵	12						鶏卵殻付き L:64g ~ 70g, M:58g ~ 64g											
	水	5			0														
	かつお・昆布だし(1番) <small>荒節・昆布だし</small>	150			0			かきたま汁の塩分 (_____) %											
	塩	0.6			0			計算式: _____											
	しょうゆ	2			0														
	かたくり粉 <small>じゃがいもでん粉</small>	1.5			0			片栗粉はだし150gに対して (_____) %											
	水	5			0			片栗粉の容量の2倍 (1人分の水溶き片栗粉の場合) 片栗粉小さじ1/2に対して水小さじ1											
小計																			
No.1からの小計をすべて合計する→									1食合計										
日本人の食事摂取基準2020年版・18~29歳・女性・身体活動レベルII・に示されている1日分の目標量または推奨量を1食あたりに換算(朝:昼:夕=2:3:3)した値と1食合計を比較をしてみよう。※()は1日当りの値									基準値	750kcal (2000kcal)	24~38g (65~100g)	17~25g (44~67g)	244mg (650mg)	0.4mg (1.1mg)	244μg (650μg)	38mg (100mg)	2.4g (6.5g)		

	1人分	目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)	()人分		目安量 (さじ・cup・ 枚・個など)		
一 番 だ し (か っ お 昆 布 だ し)	必要なだし(かきたま汁)	150					
	水			0		必要なだしの1.3倍(30%増)	式
	昆布			0		水の0.5%	式
	かつお節			0		水の1%	式
二 番 だ し (か っ お 昆 布 だ し)	だし					ジップロックに入れて冷凍保存。第14回利用	
	水			0		1番だしの水の量の1/2量	式
	昆布、かつお節の だしがら						

%エネルギー (13~20%)
%エネルギー (20~30%)