

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
鶏肉のから揚げ	若鶏もも肉 <small>にわとり・若どり・もも・皮つき・生</small>	60			0		計算式: -----										
	しょうが汁 <small>しょうが・根茎・皮なし・生・おろし汁</small>	1			0												
	しょうが(生)(皮付き)	2			0												
	しょうゆ	4			0		鶏肉の _____ %塩分										
	酒	3			0		計算式: -----										
	かたくり粉	5			0												
	揚げ油 <small>なたね油</small>		適量		0		から揚げの吸油率 _____ % 吸油量 _____ g →栄養価計 * 吸油量g=[食材重量g+衣(粉)g] ×吸油率%/100	小計									
牛乳のかんてん寄せ(牛乳豆腐)	粉かんてん <small>【藻類】 てんぐさ・粉寒天</small>	0.5			0		水と牛乳の重量の _____ % (式 _____)										
	水	50			0												
	砂糖	10			0												
	牛乳 <small>普通牛乳</small>	50			0												
	アーモンドエッセンス	0.01	少量		0												
	シロップ 水	50			0		水の _____ % (式 _____)										
	砂糖	12			0												
シロップ レモン汁	1			0		市販品											
ゴールドンキウイ <small>キウイフルーツ・黄肉種・生</small>	6				1/4個	キウイフルーツ 1個 _____ g 式 _____	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)	

%エネルギー (13~20%) %エネルギー (20~30%)