1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］ ＜朝食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
トースト（バター、ジャム）	食パン	1枚	1					1174	60	6枚切り　バター（有塩）といちごジャム（低糖度）各小さじ1
	バター（有塩）							14017	4	バター（有塩）小さじ1
	いちごジャム（低糖度）							7014	7	いちごジャム（低糖度）小さじ1
~~目玉~~焼き	卵	3個	1/3	2/3				12004	55	Lサイズ
ハムエッグ	ハム	3枚						11176	10	ロースハム薄切り
								14001	4	油追加　オリーブオイル小さじ1
								17012	0.5	塩追加　ひとつまみ　こしょうなし
カフェオレ	コーヒ	1杯	1					16046	2	インスタントコーヒー　小さじ1、砂糖なし
	牛乳							13003	206	普通牛乳、200ｍｌ　200ml×103.2ｇ/100ｍｌ=206.4→206ｇ

1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］ ＜昼食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員1	世帯員2						
ごはん	ごはん	140ｇ	1	1				1088	140	めし
~~みそ汁~~ なめこのみそ汁	なめこ	60ｇ	1/4	1/4	1/2			8058	15	カットなめこ　60g×1/4=15g
	ねぎ	20ｇ						6226	5	廃棄後の重量、最後にいれた。20g×1/4＝5ｇ
	みそ	36ｇ						17045	9	普通の淡色辛みそ　36ｇ×1/4=9g
	みず	800ml						900001	200	800ｇ×1/4=200
	だし	小さじ山盛り1杯						17028	1	和風顆粒　4g×1/4=1g
めんたいこ	めんたいこ	50ｇ	2/3	1/3				10204	33	辛子明太子、薄皮も食べた　50ｇ×2/3＝33.3g
かぼちゃの煮物	かぼちゃ	400ｇ	1/5	1/5	3/5		B	6049	78	ヘタをとって計量。西洋カボチャ 400ｇ×0.98×1/5＝78.4ｇ
	だし汁	400ml						17030	7.2	めんつゆ3倍濃縮　大さじ1+水をいれた 36g×1/5=7.2g
								900001	73	煮物の煮汁は残らなかった 364/5=72.8g→73ｇ
	砂糖	25ｇ						3003	5	上白糖　25ｇ×1/5=5g
	しょうゆ	10ｇ						17008	2	うすくちしょうゆ 10g×1/5=2ｇ
お茶	お茶	2杯	1杯	1杯				16037	160	各1杯ずつ飲んだ　煎茶　湯飲み普通サイズ

1　日目　［ 11 月　8　日　木　　曜日］ ＜夕食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	＊食事状況	＊調理番号	＊食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
カレーライス	ごはん	250ｇ	1				B	1088	250	白米
	豚肉	200ｇ					B	11133	24	もも肉200ｇ×0.71×1/6＝23.6ｇ→24g
	にんじん	100ｇ	1/6	1/6	2/3		B	6215	15	皮をむいた重量 100g×0.87×1/6＝14.5ｇ→15ｇ
	じゃがいも	200ｇ					B	2019	32	200g×0.97×1/6=32.3→32ｇ
	玉ねぎ	150ｇ						6155	22	150ｇ×0.89×1/6=22.3g
	カレールウ	100ｇ						17051	17	「ABCカレールー」100ｇ×1/6＝16.7ｇ→17g
	水	カップ4						90001	800	
								14006	14	サラダ油大さじ1を入れた
フルーツサラダ	グレープフルー	150ｇ	1/3	1/3	1/3			7062	50	廃棄後重量　150ｇ×1/3＝50ｇ
	きゅうり	100ｇ						6065	33	塩もみなし 100ｇ×1/3＝33.3ｇ→33ｇ
	ヨーグルト	200g						13025	66	プレーン、無糖 200ｇ×1/3＝66.6ｇ→67ｇ
	塩	小1/2						17012	1	6g×1/2×1/3＝1ｇ
ワイン	ワイン	750ｍｌ	1/3	1/3	1/3			16011	249	750ml×99.6/100×1/3＝249ｇ

1　日目　［ 11 月 8 日 木　曜日］ ＜間食＞

料理名	食品名	使用量	料理の食べた割合を記載		残食分割合	*食事状況	*調理番号	*食品番号	＊摂取量	＊備考
			世帯員１	世帯員２						
20:00										
アイス	バニラアイス	1コ						13042	110	「××」アイスクリームのカップタイプ　高脂肪
22:00										
ジュース	オレンジジュース	200ml						7043	206	100％濃縮還元　200ｍｌ×100/97＝206.2ｇ→206ｇ