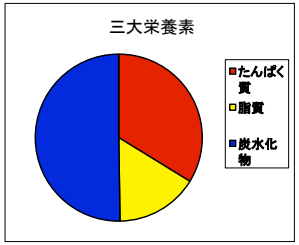
レストラン　モン･ラパン　TEL0296-73-0020

	材料名	分量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		g	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
1			68.20	5.07	4.22	2.37	268.67	122.74	11.40	0.36	36.93	1.60	0.85	0.03	0.06	1.39	27.63	0.63	0.68
2			53.72	5.15	0.56	6.79	421.24	178.12	24.21	0.37	8.73	0.00	0.36	0.04	0.07	1.65	1.04	1.26	0.65
3			91.02	13.18	1.94	4.83	260.76	461.14	48.01	1.25	57.88	1.50	1.80	0.08	0.10	3.30	7.00	1.78	0.65
4			4.03	0.00	0.00	1.06	0.15	1.83	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
5			110.06	16.97	1.19	9.41	60.71	463.80	18.06	1.63	98.65	0.40	0.55	0.16	0.26	1.71	15.82	2.21	0.15
6			75.53	1.25	0.17	22.66	8.20	273.97	19.64	0.34	47.96	0.00	0.50	0.05	0.04	0.58	26.92	1.34	0.00
7			95.18	3.05	0.46	18.74	156.79	25.05	5.21	0.27	0.01	0.02	0.08	0.04	0.03	0.40	27.64	1.01	0.40
8			11.56	0.14	0.90	0.81	36.04	50.00	1.27	0.13	9.83	0.00	0.13	0.01	0.01	0.13	1.51	0.25	0.09
9			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
合計			509.30	44.81	9.43	66.66	1212.55	1576.65	128.09	4.33	259.99	3.52	4.26	0.40	0.57	9.18	107.57	8.46	2.62



	%
たんぱく質	35.19
脂質	16.67
炭水化物	52.36
	104.22

年代･性別･別一日の摂取量（第6次改定日本人の栄養所要量より）

18～29歳（男子）	2300	70				2000	700	10	600	2.5	10	1.1	1.2	17	100	20/25	10
50～69歳（男子）	2000	65				2000	600	10	600	2.5	10	1.1	1.2	16	100	20/25	10
18～29歳（女子）	1800	55				2000	600	12	540	2.5	8	0.8	1	13	100	20/25	10
50～69歳（女子）	1650	55				2000	600	12	540	2.5	8	0.8	1	13	100	20/25	10

1．生活活動強度Ⅱ（やや低い）人の摂取量（平均栄養必要量）です。参考にしてください。

Ⅱ．過剰な栄養摂取が生活習慣病等を発症させ問題となっている現在、一日の栄養所要量を生活活動強度別にみると、国民の大部分が生活強度2の（やや低い）に該当するといわれている。

3．筋力を使う運動や労働をしている方は、この表の数字より多く摂れます。

魚と肉に振る塩の量は1．5g～2gを
目安にして使っています
上記の塩の量にプラスして考えてください
フランスパンは1切れ55Kcal,
バターは1切れ80～100Kcal 位です

1 スモークサーモンとキャベツのゼリー寄せ

2 古代米とえびのスープ

3 白身魚の二色ソース

4 グラニテ

5 仔牛のステーキ

6 フルーツのスープ仕立て

7 白神天然酵母と国産小麦のパン

8 野菜ジュース

9 ハーブ茶

調節して食して下さい

参考資料 5訂食品成分表2002

ベルギィー･nubel社･table belge de composition des aliments

フランス･economica社･table de composition des aliments

女子栄養大学出版部･調理のためのベーシックデータ

女子栄養大学出版部･食品80kcalガイドブック
糖尿病専門医にまかせなさい　牧田善二著　その他

		材料	分量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
			g	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g

スモークサーモンとキャベツのゼリー寄せ

1	1935	onサーモンとキャベツとピーマンのゼリー寄せ1	40	20.93	2.45	0.66	1.50	46.66	57.57	5.69	0.11	19.19	0.00	0.57	0.02	0.02	0.31	24.16	0.43	0.12
				52.32	6.13	1.66	3.76	116.64	143.92	14.22	0.27	47.98	0.00	1.43	0.05	0.06	0.77	60.41	1.09	0.30
2	2182	monバルサミコドレッシング　Ⅱ　6165	3	13.94	0.00	1.48	0.02	17.35	0.37	0.05	0.00	0.44	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
				464.53	0.05	49.26	0.59	578.33	12.32	1.80	0.10	14.78	0.00	3.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.46
3	642	ミニ・トマト・果実・生	10	2.90	0.11	0.01	0.72	0.40	29.00	1.20	0.04	16.00	0.00	0.09	0.01	0.01	0.08	3.20	0.14	0.00
				29.00	1.10	0.10	7.20	4.00	290.00	12.00	0.40	160.00	0.00	0.90	0.07	0.05	0.80	32.00	1.40	0.00
4	353	さんま・焼き	10	29.90	2.49	2.06	0.01	8.90	29.00	3.60	0.20	1.30	1.60	0.08	0.00	0.03	1.00	0.00	0.00	0.02
				299.00	24.90	20.60	0.10	89.00	290.00	36.00	2.00	13.00	16.00	0.80	0.00	0.29	10.00	0.00	0.00	0.20
5	430	大根・皮むき・ゆで	3	0.54	0.02	0.00	0.12	0.36	6.30	0.75	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.27	0.05	0.00
				18.00	0.50	0.10	4.00	12.00	210.00	25.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.20	9.00	1.70	0.00
6	387	食塩	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	195.00	0.50	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50
				0.00	0.00	0.00	0.00	39000.00	100.00	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99.10
7	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		合計		68.20	5.07	4.22	2.37	268.67	122.74	11.40	0.36	36.93	1.60	0.85	0.03	0.06	1.39	27.63	0.63	0.68

古代米とえびのスープ

	1921	mon古代米と海老のスープ　Ⅱ 240	90	53.72	5.15	0.56	6.79	421.24	178.12	24.21	0.37	8.73	0.00	0.36	0.04	0.07	1.65	1.04	1.26	0.65
				59.69	5.72	0.62	7.54	468.04	197.91	26.90	0.41	9.70	0.01	0.40	0.04	0.08	1.83	1.15	1.40	0.72
	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		合計		53.72	5.15	0.56	6.79	421.24	178.12	24.21	0.37	8.73	0.00	0.36	0.04	0.07	1.65	1.04	1.26	0.65

白身魚の二色ソース

1	623	まだい・天然・生	30	42.60	6.18	1.74	0.03	16.50	132.00	3.30	0.06	2.40	1.50	0.30	0.03	0.02	1.80	0.30	0.00	0.03
				142.00	20.60	5.80	0.10	55.00	440.00	11.00	0.20	8.00	5.00	1.00	0.09	0.05	6.00	1.00	0.00	0.10
2	1726	mon赤ピーマンソース 6-11	15	3.03	0.17	0.02	0.66	11.05	25.36	0.93	0.04	15.95	0.00	0.38	0.01	0.02	0.17	0.00	0.24	0.03
				20.18	1.12	0.12	4.38	73.64	169.09	6.18	0.28	106.36	0.00	2.54	0.04	0.10	1.16	0.00	1.60	0.20
3	2204	monひじきソース　　6141	15	5.45	0.57	0.01	0.82	155.92	85.77	17.39	0.65	6.13	0.00	0.01	0.01	0.03	0.39	0.00	0.48	0.41
				36.30	3.80	0.10	5.50	1039.45	571.83	115.91	4.36	40.84	0.00	0.08	0.07	0.19	2.57	0.00	3.22	2.73
4	366	しばえび	30	24.90	5.61	0.12	0.03	75.00	78.00	16.80	0.30	1.80	0.00	0.51	0.01	0.02	0.66	0.60	0.00	0.18
				83.00	18.70	0.40	0.10	250.00	260.00	56.00	1.00	6.00	0.00	1.70	0.02	0.06	2.20	2.00	0.00	0.60
5	430	大根・皮むき・ゆで	15	2.70	0.08	0.02	0.60	1.80	31.50	3.75	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	1.35	0.26	0.00
				18.00	0.50	0.10	4.00	12.00	210.00	25.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.20	9.00	1.70	0.00
6	480	トマト・生	5	0.95	0.04	0.01	0.24	0.15	10.50	0.35	0.01	4.50	0.00	0.05	0.00	0.00	0.04	0.75	0.05	0.00
				19.00	0.70	0.10	4.70	3.00	210.00	7.00	0.20	90.00	0.00	0.90	0.05	0.02	0.70	15.00	1.00	0.00
7	112	アスパラガス・茹で	10	2.40	0.26	0.01	0.46	0.20	26.00	1.90	0.06	6.10	0.00	0.16	0.01	0.01	0.11	1.60	0.21	0.00
				24.00	2.60	0.10	4.60	2.00	260.00	19.00	0.60	61.00	0.00	1.60	0.14	0.14	1.10	16.00	2.10	0.00
8	216	かぼちゃ(日本)茹で	15	9.00	0.29	0.02	2.00	0.15	72.00	3.60	0.09	21.00	0.00	0.39	0.01	0.01	0.11	2.40	0.54	0.00
				60.00	1.90	0.10	13.30	1.00	480.00	24.00	0.60	140.00	0.00	2.60	0.08	0.07	0.70	16.00	3.60	0.00
9	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		合計		91.02	13.18	1.94	4.83	260.76	461.14	48.01	1.25	57.88	1.50	1.80	0.08	0.10	3.30	7.00	1.78	0.65

グラニテ																				
	1762	monウーロン茶のグラニテ 663	15	4.03	0.00	0.00	1.06	0.15	1.83	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
				26.88	0.00	0.00	7.04	1.00	12.23	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	0.00	0.00	0.00
仔牛のステーキ																				
1	58	BE仔牛・maigre	60	62.40	13.44	0.96	0.00	56.40	214.80	7.80	1.26	0.00	0.00	0.00	0.08	0.16	0.00	0.00	0.00	0.14
				104.00	22.40	1.60	0.00	94.00	358.00	13.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.14	0.27	0.00	0.00	0.00	0.24
2	370	じゃがいも(塊茎)蒸し	30	25.20	0.45	0.03	5.91	0.30	99.00	0.60	0.09	0.00	0.00	0.03	0.02	0.01	0.24	4.50	0.54	0.00
				84.00	1.50	0.10	19.70	1.00	330.00	2.00	0.30	0.00	0.00	0.10	0.05	0.02	0.80	15.00	1.80	0.00
3	2046	monソース・フォン・ド・ヴォー	20	9.38	1.50	0.02	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				46.90	7.50	0.10	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4	1846	monきのこ(混合) 620	20	3.48	0.64	0.10	0.88	0.56	72.00	0.36	0.07	0.00	0.40	0.00	0.03	0.06	1.22	0.72	0.65	0.00
				17.40	3.18	0.50	4.42	2.80	360.00	1.80	0.36	0.00	2.00	0.00	0.14	0.28	6.12	3.60	3.24	0.00
5	513	にんじん・根・皮むき・茹で	5	1.95	0.03	0.01	0.48	1.05	12.00	1.50	0.01	70.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.10	0.15	0.01
				39.00	0.60	0.10	9.60	21.00	240.00	30.00	0.20	1400.00	0.00	0.50	0.03	0.04	0.50	2.00	3.00	0.10
6	112	アスパラガス・茹で	15	3.60	0.39	0.02	0.69	0.30	39.00	2.85	0.09	9.15	0.00	0.24	0.02	0.02	0.17	2.40	0.32	0.00
				24.00	2.60	0.10	4.60	2.00	260.00	19.00	0.60	61.00	0.00	1.60	0.14	0.14	1.10	16.00	2.10	0.00
7	590	ブロッコリー・茹で	15	4.05	0.53	0.06	0.65	2.10	27.00	4.95	0.11	19.50	0.00	0.26	0.01	0.01	0.06	8.10	0.56	0.00
				27.00	3.50	0.40	4.30	14.00	180.00	33.00	0.70	130.00	0.00	1.70	0.06	0.09	0.40	54.00	3.70	0.00
8	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		合計		110.06	16.97	1.19	9.41	60.71	463.80	18.06	1.63	98.65	0.40	0.55	0.16	0.26	1.71	15.82	2.21	0.15

フルーツのスープ仕立て

1	2230	monフルーツ・スープⅡ 592	50	27.54	0.31	0.09	10.98	0.92	92.31	4.46	0.15	43.85	0.00	0.31	0.02	0.03	0.43	9.69	0.43	0.00
				55.08	0.62	0.18	21.96	1.85	184.62	8.92	0.31	87.69	0.00	0.62	0.04	0.05	0.86	19.38	0.86	0.00
2	1919	monココナッツゼリー 587	55	32.75	0.58	0.05	7.90	6.81	112.77	5.48	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.98	0.00	0.00
				59.54	1.05	0.09	14.36	12.38	205.03	9.96	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.09	1.78	0.00	0.01
3	74	BEフランボアーズ	7	2.24	0.07	0.00	0.49	0.07	11.90	2.80	0.07	0.91	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1.75	0.52	0.00
				32.00	1.00	0.00	7.00	1.00	170.00	40.00	1.00	13.00	0.00	0.00	0.09	0.06	0.00	25.00	7.40	0.00
4	230	キウイ・フルーツ	10	5.30	0.10	0.01	1.35	0.20	29.00	3.30	0.03	1.10	0.00	0.13	0.00	0.00	0.03	6.90	0.25	0.00
				53.00	1.00	0.10	13.50	2.00	290.00	33.00	0.30	11.00	0.00	1.30	0.01	0.02	0.30	69.00	2.50	0.00
5	543	バレンシアオレンジ	10	3.90	0.10	0.01	0.98	0.10	14.00	2.10	0.03	2.10	0.00	0.03	0.01	0.00	0.04	4.00	0.08	0.00
				39.00	1.00	0.10	9.80	1.00	140.00	21.00	0.30	21.00	0.00	0.30	0.10	0.03	0.40	40.00	0.80	0.00
6	274	グレープフルーツ	10	3.80	0.09	0.01	0.96	0.10	14.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	3.60	0.06	0.00
				38.00	0.90	0.10	9.60	1.00	140.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.07	0.03	0.30	36.00	0.60	0.00
7	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		合計		75.53	1.25	0.17	22.66	8.20	273.97	19.64	0.34	47.96	0.00	0.50	0.05	0.04	0.58	26.92	1.34	0.00

パン

1	2000	mon白神天然酵母のパン(1ヶ)613	50	95.18	3.05	0.46	18.74	156.79	25.05	5.21	0.27	0.01	0.02	0.08	0.04	0.03	0.40	27.64	1.01	0.40
				190.35	6.10	0.92	37.48	313.59	50.10	10.42	0.53	0.02	0.03	0.15	0.08	0.05	0.80	55.29	2.02	0.79

野菜ジュース

	2116	monトマトジュース 664	20	11.56	0.14	0.90	0.81	36.04	50.00	1.27	0.13	9.83	0.00	0.13	0.01	0.01	0.13	1.51	0.25	0.09
				57.79	0.71	4.49	4.05	180.18	249.98	6.35	0.64	49.16	0.00	0.66	0.04	0.04	0.67	7.57	1.23	0.44

ハーブ茶

	257	空白	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	オードブル		68.20	5.07	4.22	2.37	268.67	122.74	11.40	0.36	36.93	1.60	0.85	0.03	0.06	1.39	27.63	0.63	0.68
	スープ		53.72	5.15	0.56	6.79	421.24	178.12	24.21	0.37	8.73	0.00	0.36	0.04	0.07	1.65	1.04	1.26	0.65
	魚料理		91.02	13.18	1.94	4.83	260.76	461.14	48.01	1.25	57.88	1.50	1.80	0.08	0.10	3.30	7.00	1.78	0.65
	グラニテ		4.03	0.00	0.00	1.06	0.15	1.83	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
	肉料理		110.06	16.97	1.19	9.41	60.71	463.80	18.06	1.63	98.65	0.40	0.55	0.16	0.26	1.71	15.82	2.21	0.15
	デザート		75.53	1.25	0.17	22.66	8.20	273.97	19.64	0.34	47.96	0.00	0.50	0.05	0.04	0.58	26.92	1.34	0.00
	パン		95.18	3.05	0.46	18.74	156.79	25.05	5.21	0.27	0.01	0.02	0.08	0.04	0.03	0.40	27.64	1.01	0.40
	パン用ソース		11.56	0.14	0.90	0.81	36.04	50.00	1.27	0.13	9.83	0.00	0.13	0.01	0.01	0.13	1.51	0.25	0.09
	飲み物		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	合計		509.30	44.81	9.43	66.66	1212.55	1576.65	128.09	4.33	259.99	3.52	4.26	0.40	0.57	9.18	107.57	8.46	2.62