

栄養摂取量

2026/10月分

(3才以上児)

<< 予定 >>

串間市役所(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
10月01日	木	436	21.4	19.7	656	722	345	1.2	161	0.48	0.46	21	2.0	1.7	0.2	1.8
10月02日	金	422	17.6	20.3	759	1035	341	1.9	215	0.37	0.55	17	4.9	1.9	0.3	3.2
10月03日	土	543	20.3	17.9	902	565	259	0.9	101	0.26	0.39	20	3.1	2.3	0.1	0.8
10月05日	月	394	16.8	15.3	826	689	106	1.7	111	0.19	0.39	50	4.1	2.1	0.5	4.2
10月06日	火	346	14.5	10.9	642	508	51	1.5	127	0.20	0.18	28	3.0	1.6	0.6	1.8
10月07日	水	315	13.6	9.8	688	611	171	2.4	100	0.21	0.24	16	5.2	1.7	0.3	2.1
10月08日	木	572	25.3	23.2	1378	1126	388	2.2	458	0.32	0.61	59	5.0	3.5	0.5	2.6
10月09日	金	501	20.0	24.5	958	932	275	1.4	125	0.28	0.49	55	3.8	2.4	0.5	3.6
10月10日	土	461	17.5	18.0	1087	569	305	1.4	159	0.20	0.38	22	3.9	2.8	0.3	2.6
10月13日	火	448	24.2	14.6	841	1229	361	1.9	45	0.24	0.50	40	3.8	2.1	1.0	3.8
10月14日	水	325	17.0	11.6	942	633	246	2.3	129	0.15	0.27	26	3.3	2.4	0.5	4.5
10月15日	木	385	13.3	22.0	719	811	60	2.0	156	0.18	0.22	53	3.2	1.8	0.3	2.5
10月16日	金	567	20.6	27.9	663	1131	362	2.4	205	0.41	0.51	38	6.0	1.7	0.8	5.3
10月17日	土	469	18.7	18.8	757	591	287	1.3	136	0.32	0.45	23	2.7	1.9	0.3	1.9
10月19日	月	427	20.4	12.1	838	1207	402	2.3	206	0.43	0.61	44	4.4	2.1	0.1	1.0
10月20日	火	441	19.2	19.5	530	777	55	2.6	181	0.30	0.28	23	6.4	1.3	2.3	2.7
10月21日	水	464	25.4	25.9	934	747	372	2.4	228	0.45	0.64	10	2.2	2.4	0.6	4.6
10月22日	木	217	17.1	10.4	687	453	140	1.0	133	0.10	0.15	9	1.4	1.7	0.5	2.3
10月23日	金	469	21.5	15.0	542	1178	332	2.7	207	0.36	0.51	21	7.5	1.4	0.5	1.8
10月24日	土	474	18.0	21.3	526	669	285	2.1	131	0.27	0.63	6	2.3	1.3	0.3	2.1
10月26日	月	528	19.7	24.6	463	924	322	1.6	445	0.31	0.58	31	3.7	1.2	0.8	3.9
10月27日	火	425	20.1	16.7	676	605	143	2.6	84	0.26	0.22	8	2.9	1.7	1.3	2.1
10月28日	水	444	17.3	17.1	792	828	325	1.5	206	0.29	0.41	21	4.4	2.0	0.3	1.9
10月29日	木	294	13.9	10.1	682	501	100	2.0	135	0.28	0.36	31	2.8	1.7	0.3	1.9
10月30日	金	322	20.6	12.8	723	564	205	2.3	227	0.17	0.40	21	2.7	1.8	0.4	2.5
10月31日	土	365	15.7	14.0	622	636	264	1.1	119	0.27	0.41	20	3.6	1.6	0.3	1.6
合 計		11051	489.5	454.1	19831	20240	6504	48.5	4530	7.30	10.83	711	98.1	50.4	13.7	69.0
平 均		425	18.8	17.5	763	778	250	1.9	174	0.28	0.42	27	3.8	1.9	0.5	2.7
目 標 量		350	18.5	15.0	630	0	300	2.2	225	0.28	0.39	18	5.2	1.6	0.5	2.8
充足率(%)		121	102	117	121		83	86	77	100	108	150	73	119	100	96