

栄養摂取量

2026/11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)
11月02日	月	620	19.9	32.0	797	1100	380	1.9	285	0.27	0.54	26	4.2	2.0	0.6	4.1
11月04日	水	503	21.3	19.0	812	1235	405	3.4	230	0.39	0.45	26	7.2	2.1	0.6	3.6
11月05日	木	242	15.7	8.6	643	518	143	1.2	169	0.14	0.30	21	2.4	1.6	0.2	1.5
11月06日	金	395	18.7	15.6	669	1105	276	1.4	188	0.28	0.47	31	3.9	1.7	0.7	1.9
11月07日	土	578	21.4	25.0	1395	821	342	2.0	181	0.19	0.44	9	2.4	3.5	0.2	1.4
11月09日	月	461	19.2	14.3	577	911	137	2.3	190	0.32	0.28	20	7.4	1.5	0.6	3.1
11月10日	火	659	30.3	31.6	901	1153	432	2.9	193	0.42	0.68	45	4.5	2.3	2.4	4.3
11月11日	水	376	11.4	14.4	593	685	135	2.4	185	0.22	0.19	24	3.6	1.5	0.9	5.0
11月12日	木	514	23.6	22.1	1364	1107	357	2.5	446	0.28	0.56	60	5.8	3.5	0.5	3.2
11月13日	金	275	18.3	13.8	1125	568	181	2.1	870	0.50	0.35	35	2.4	2.9	0.5	2.4
11月14日	土	488	19.1	13.5	894	562	263	1.2	92	0.27	0.40	10	4.1	2.3	0.1	1.0
11月16日	月	499	18.6	25.6	719	892	261	1.3	269	0.26	0.45	27	3.6	1.8	0.6	2.8
11月17日	火	330	18.2	15.4	709	542	173	2.2	76	0.21	0.29	35	3.0	1.8	1.5	2.5
11月18日	水	333	10.6	10.0	954	823	177	2.2	210	0.25	0.15	26	5.8	2.4	0.6	3.0
11月19日	木	390	20.2	17.9	885	715	118	2.8	889	0.54	0.60	33	3.0	2.2	0.2	1.2
11月20日	金	548	28.6	24.0	690	929	301	2.5	173	0.28	0.68	17	2.6	1.8	0.8	4.6
11月21日	土	519	17.3	19.5	360	697	293	1.4	200	0.30	0.49	26	3.0	0.9	0.3	1.9
11月24日	火	300	14.5	10.1	521	537	38	1.3	164	0.13	0.11	17	3.4	1.3	0.6	2.5
11月25日	水	298	15.8	15.6	570	565	177	3.0	229	0.19	0.31	29	2.7	1.4	0.5	3.3
11月26日	木	364	15.0	6.0	464	721	82	2.4	133	0.28	0.20	19	6.5	1.2	0.3	1.1
11月27日	金	473	19.3	19.3	954	995	355	2.1	315	0.23	0.53	26	3.8	2.4	0.3	1.7
11月28日	土	507	24.4	16.9	1034	737	296	1.7	203	0.28	0.54	22	3.0	2.6	0.2	1.4
11月30日	月	366	12.9	14.8	869	689	69	1.7	144	0.18	0.33	91	4.8	2.2	0.6	4.2
合 計		10039	434.3	405.1	18497	18607	5392	48.0	6034	6.40	9.33	675	92.9	47.0	13.7	62.0
平 均		436	18.9	17.6	804	809	234	2.1	262	0.28	0.41	29	4.0	2.0	0.6	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(%)		125	102	117	128		78	95	116	100	105	161	77	125	120	96