

料理・バイキング レプリカ NO. 1

登録番号	題名	内容	貸出数
31301	2500kcal バランス献立例	朝・昼・夕食、1日3食で2500kcalのバランス献立例です。	1

【朝食】
トースト いちごジャム ポテトサラダ
目玉焼き 牛乳 ヨーグルト オレン

【昼食】
ごはん 豚肉のしょうが炒め おろし和え
ひじきの煮物 りんご

【夕食】
ごはん 鮭のムニエル 煮物
あさりのすまし汁

登録番号	題名	内容	貸出数
31302	アスリート 3500kcal献立例	日々トレーニングを必要とするスポーツ選手向けの食事モデルです。食事指導等でご活用ください。	1

【夕食】
ごはん さばの塩焼き 小松菜と厚揚げの煮物
たこ酢 根菜のみそ汁 フルーツヨーグルト

【朝食】
トースト (バター付) ハムエッグ
野菜サラダ グレープフルーツ 牛乳

【補食】
野菜サンド 牛乳

【昼食】
ごはん
豚肉のしょうが焼き
温野菜添え
さつまいものサラダ
クラムチャウダー

料理・バイキング レプリカ NO. 2

番号	題名	内容	貸出数
31303	料理別指導用レプリカ	料理を組み合わせ、栄養バランスの取れた献立の指導に活用ください。	1

主食



ごはん:100g・150g・200g
食パン:6枚切60g・5枚切72g
チャーハン クロワッサン ミックスサンド

主菜



刺身盛り合わせ いわしフライ さば塩焼き
フライ盛り合わせ 肉じゃが 酢豚
ウインナーソーセージ たまご

主菜素材



えびフライ(衣セパレート)
とんかつ(衣セパレート)
牛肉(脂身セパレート)
豚肉(脂身セパレート)

副菜



野菜炒め たこ酢 きんぴらごぼう ひじきと大豆の煮もの
ほうれん草白和え ほうれん草ごま和え
白菜漬け たくあん漬け

サラダキット



サラダ盛り合わせ
ツナ缶 ハム ゆでたまご/2こ
レタス キャベツ にんじん きゅうり マヨネーズ

果物



みかん
りんご
バナナ
いちご
キーウイフルーツ
ブルーベリー
グレープフルーツ

菓子



まんじゅう
塩せんべい
あんぱん
クッキー
チョコレート
カステラ
ショートケーキ
ポテトチップス

料理・バイキング レプリカ NO. 3

登録番号	題名	内容	貸出数
31304	ファーストフード	ファーストフード利用の指導に適したセットです。不足がちな栄養素を考えながらメニューを選択するのに役立ちます。	2

2ソフトクリーム 4アップルパイ

6クレープ

1アメリカンドッグ

3ホットドッグ

5バニラシェイク

12コーラ

7ピザ

11あんどうなつ

13チキンナゲット

8フライドチキン

10カレーパン

17パンケーキ

14フライドポテト

9肉まん

15フレンチクルーラー

16ドーナツ

18チーズバーガー

19ハンバーガー

料理・バイキング レプリカ NO. 4

登録番号	題名	内容	貸出数
31305	コンビニ 食品セット	コンビニエンスストアのお弁当やスナック、お惣菜などを選ぶ指導に役立つセットです。	2



11小松菜のお浸し



◎成分表示カード・スタンド収納ケース付

料理・バイキング レプリカ NO. 5

登録番号	題名	内容	貸出数
31306	子供の朝食バイキング	成長期の朝食指導に、見て、触って、楽しく学習できる教材です。主食、主菜、副菜、汁物、飲物・デザートを組み合わせて、栄養のバランスのとれた献立を考えることができます。	2



主 食	主 菜	副 菜	汁 物
ごはん100g ごはん150g おにぎり100g ロールパン30g トースト60g コッペパン80g クリームパン130g ドーナツ50g いちごジャム10g バター10g ミックスサンド ピザトースト シリアル	目玉焼き ソーセージソテー30g ハムソテー40g ゆで卵 卵焼き オムレツ 焼きさけ60g あじの干物 90g	納豆40g 冷奴100g 野菜ソテー ハムソテー 金平ごぼう かぼちゃの含め煮 酢の物 しらすおろし お浸し ポテトサラダ レタス20g キャベツ30g きゅうり フロccoliリー トマト たくあん30g 梅干し12g 味付けのり	みそ汁 すまし汁 野菜スープ コーンスープ
			飲 物
			オレンジジュース200cc 普通牛乳200cc お茶120cc
			デザート
			ヨーグルト100g りんご60g みかん125g バナナ85g キウイフルーツ30g

食器&トレイ・栄養計算一覧表・食に関する授業の進め方の活用例がついています。