
APPRON Ver.6.0 操作マニュアル



日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)対応「APPRON Ver.6.0 for Windows」をご利用頂き、ありがとうございます。本プログラムは、平成 27 年 12 月に発表された「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」を利用した栄養価計算を簡単に行うために開発されたプログラムです。基本的な操作法は前バージョン 5.3 と変わりはありません。

追加された機能として

- ・ 食品呼称による食材選択の拡張
- ・ 計算対象献立の選択の簡易化
- ・ 食品群別集計機能の追加
- ・ 再計算可能な MS-Excel ファイルの出力
- ・ 計算結果の QR コード化(将来使用予定)

今まで作った既存の献立データも取り込めるようになっています。今後も皆様の要望をお聞きし、いろいろ対応していきたいと考えております。

同時に発表された「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)アミノ酸成分表編」・「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)脂肪酸成分表編」・「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)炭水化物成分表編」も収載しています。

QR コードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。QR コードの作成には DotNetBarcode.dll を利用しています。

インストール

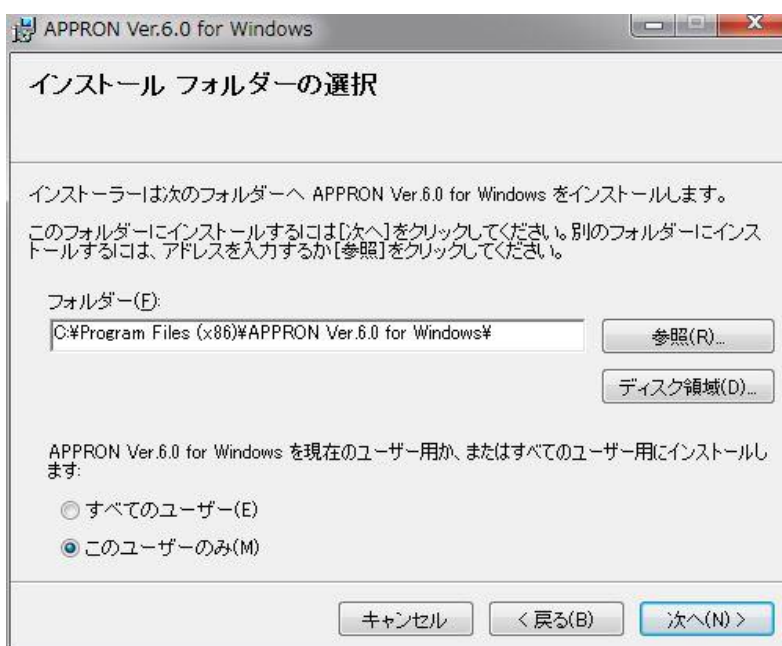
ダウンロードした「appron.zip」を解凍してください。解凍したフォルダの中の「setup.exe」をダブルクリックすると、「APPRON Version 6.0 for Windows」のインストールが始まります。

もし、インストールが始まらず、「NET FrameWork」に関するメッセージ等が出た場合は、その指示に従ってください。

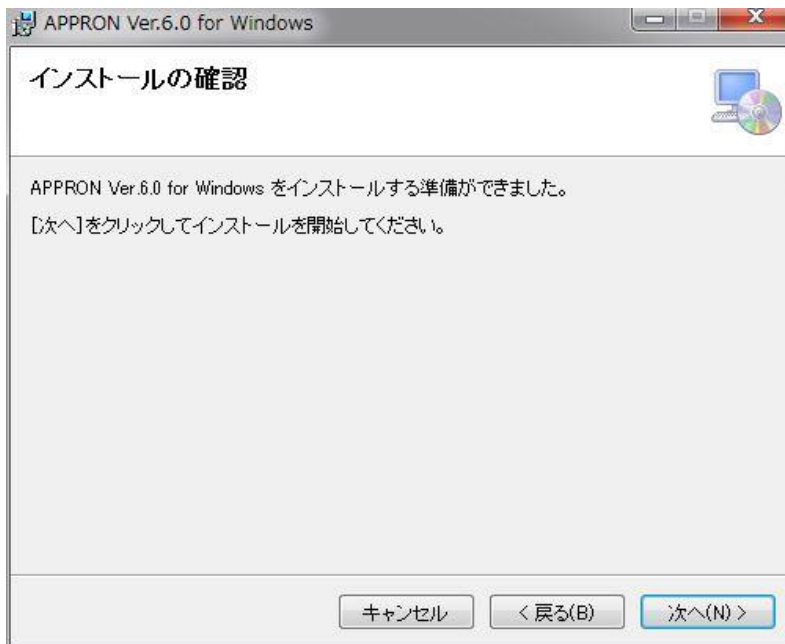
APPRON のインストール画面が表示されます。



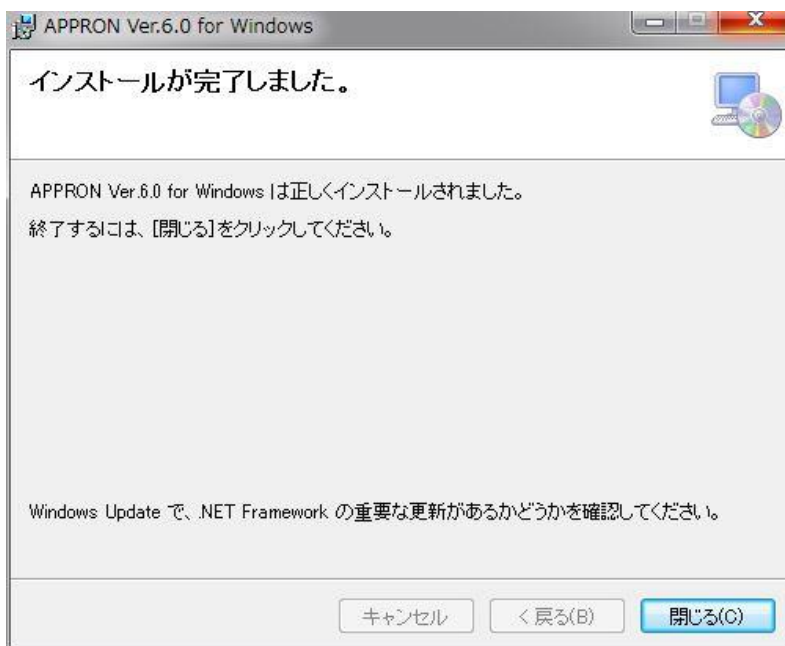
セットアップ開始の画面。[次へ]を押してください。



プログラムをインストールするフォルダを指定してください。そのままであれば[次へ]を押してください。デフォルトではプログラムのインストール先は C:\Program Files(x86)\APPRON\APPRON Ver6.0 for Windows\になっています。下のユーザーのチェックはそのまま結構です。



[次へ]を押してください。プログラムのインストールが始まります。



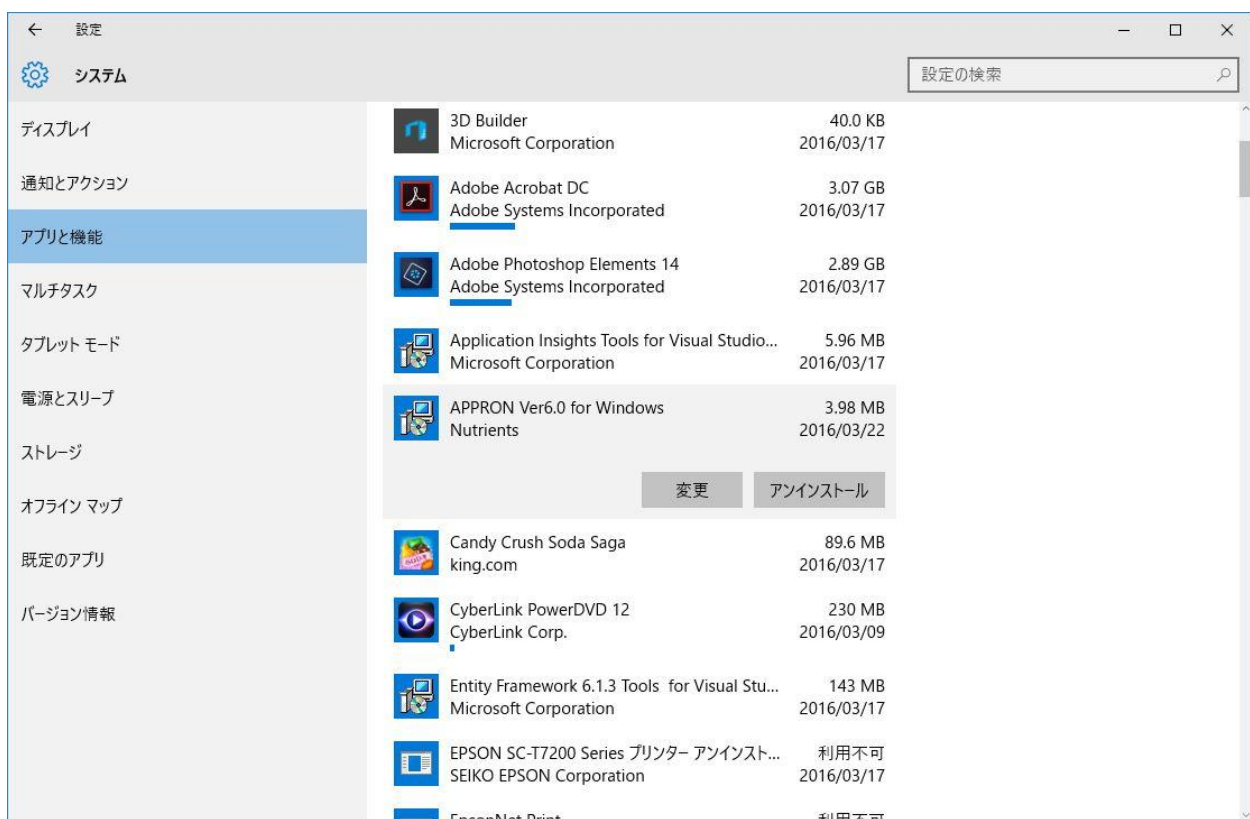
プログラムのインストールが完了です。

アンインストール

インストールしてある APPRON Ver.6.0 を削除するには、スタートボタン/ 設定でパネルを開き、「アプリと機能」を選択します。



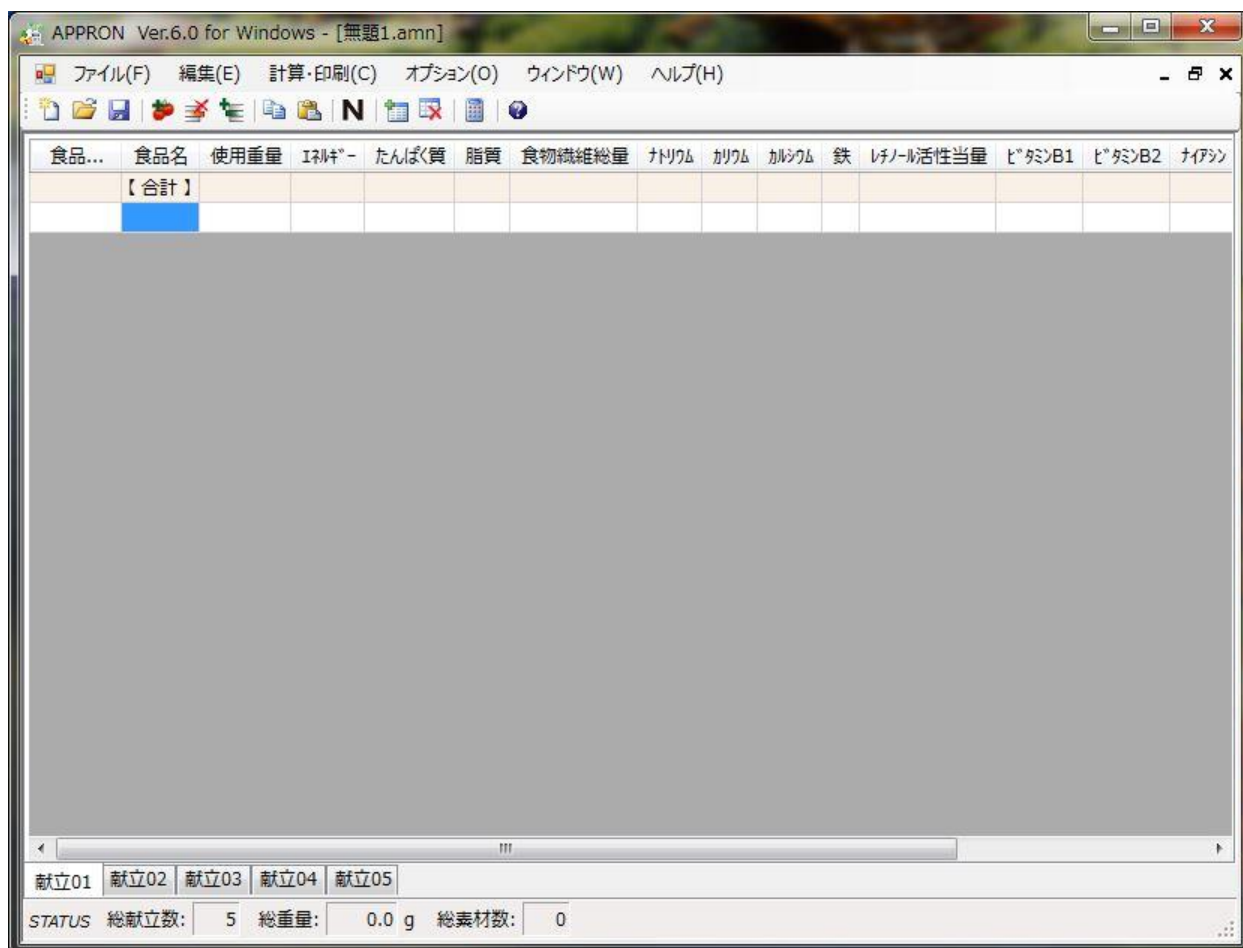
「システム」選択 → 「アプリと機能」を選択



リストの中から「APPRON Ver.6.0 for Windows」を選択(クリック)すると、[アンインストール]ボタンが表示されますので、クリックしてください。削除が始まります。

プログラムの起動

インストールが終了すると、デスクトップに「APPRON Ver.6.0」というショートカットが作成されます。このショートカットをダブルクリックするか、[スタート]ボタン/ [すべてのプログラム]/ [APPRON Ver.6.0 for Windows]/ [APPRON Ver.6.0]を選択すると、プログラムが起動します。



プログラムの起動画面

APPRON Ver.6.0 は Microsoft Excel と同じように、複数のファイルの同時に開くことができます。作業ウィンドウを「重ねて表示」や「並べて表示」とすると、複数の献立ファイルを同時に編集することができます。

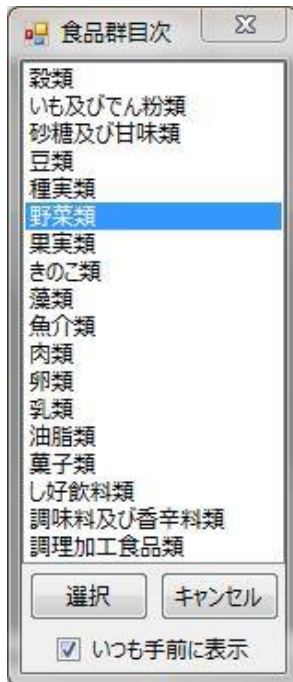
起動画面は献立を新規に作成する画面から始まります。5 つの献立カード(献立 01 から献立 05)のタブ(付箋)が下方に表示されます。起動直後の画面では献立 01 のタブが選択されており、献立 01 の献立カードが表示されています。

献立作成(食材の選択)

新しい食材を選択するには 3 つの方法があります。

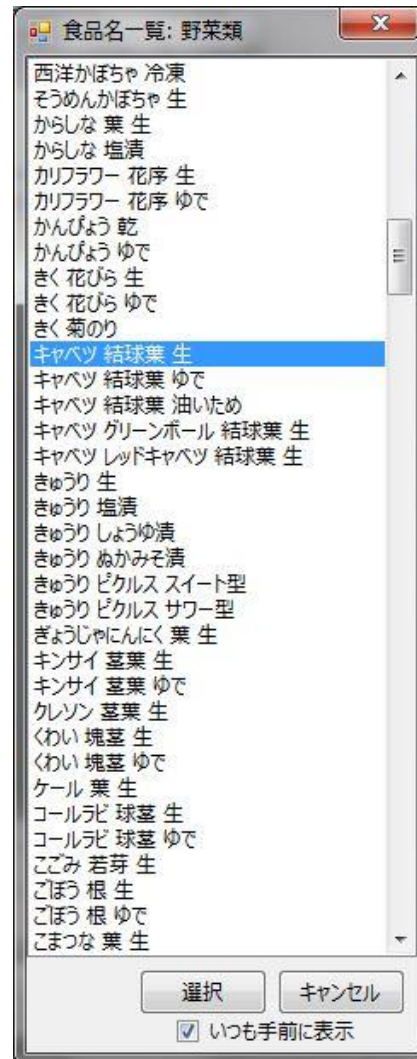
a. 一覧表から食材を選択する方法(一般的な方法)

メニュー:「編集」/「食材選択」を選択。あるいはツールバーの「食材選択」ボタンを押す。**あるいは**マウスの右ボタンを、プログラムウィンドウの中で押し、表示されたメニューの中で「食材選択」を選択



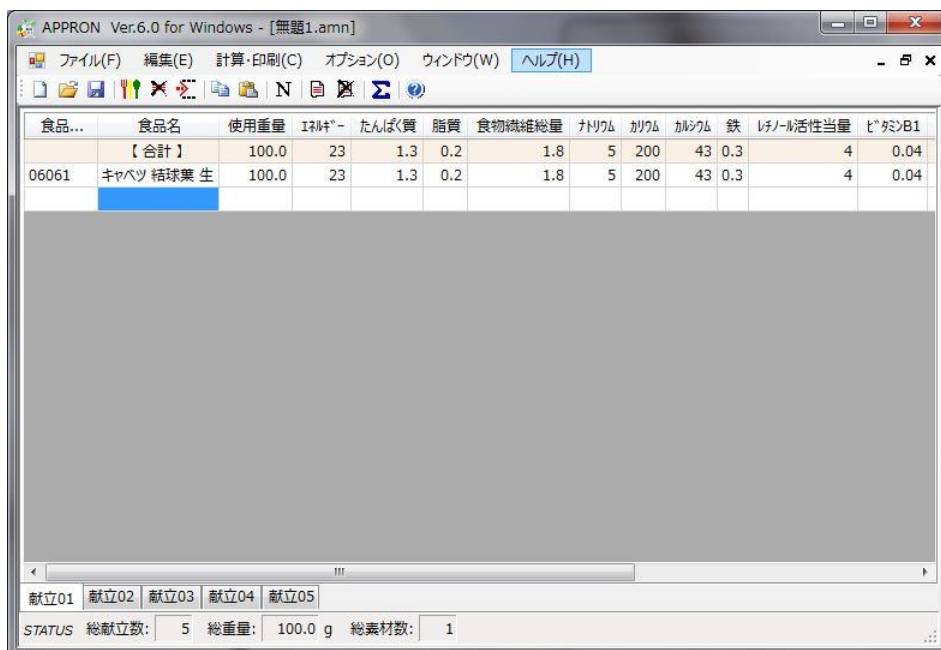
食品群の目次の表示

選択する食材の含まれている食品群を選択します。マウスで、選択する食品群をダブルクリックする。**あるいは**[↑]・[↓]キーで選択する食品群を選び、[Enter]キーを押す。



食材一覧の表示

食材を選択します。マウスで、選択する食材をダブルクリックする。**あるいは**[↑]・[↓]キーで選択する食材を選び、[Enter]キーを押す。



食材を選択すると、献立カードに選択した食材が使用重量 100g で追加されます。

食品群目次も食材一覧も献立作成中に常に手前に表示されるように設定 ☒ ・あるいは解除 ☐ ができます。不必要なときは[キャンセル]で表示を消すこともできます。メニューの「食材選択」を選ぶと、再度表示できます。また、ウィンドウの移動も可能です。

b. 食品番号を入力する方法

食品番号の欄に直接、**食品番号(5桁)**を入力し、[Enter]キーを押すと、その食材の食品名・成分値が表示されます。新規の食材の重量は 100g で表示されます。既に重量が設定されている食材を変更するとその重量で計算されます。

食品...	食品名	使用重量	I値*	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	300.0	168	23.8	5.1	5.2
06061	キャベツ 結球葉 生	100.0	23	1.3	0.2	1.8
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154						

先頭列(食品番号欄)に食品番号を半角文字で入力

合計の行を除いて、先頭列に食品番号を入力すると...

食品...	食品名	使用重量	I値*	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	400.0	415	44.4	21.9	5.2
06061	キャベツ 結球葉 生	100.0	23	1.3	0.2	1.8
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154	まさば 生	100.0	247	20.6	16.8	0.0

食品名および使用重量 100g での成分の計算結果が表示されます。

その食材の食品名と成分値が表示されます。新規ならば使用重量 100g で表示されます。

既に重量が設定されている食材の食品番号を変更するとその設定重量で計算されます。

c. 食品呼称を入力する方法(これがとっても簡単!)

食品名の欄に直接、**ひらがなで食品呼称を入力**し、[Enter]キーを押すと、候補食品名の一覧が表示されます。食品名一覧から食材を選択すると、食品番号・食品名・成分値が表示されます。新規の食材の重量は 100g で表示されます。既に重量が設定されている食材を変更するとその重量で計算されます。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	400.0	415	44.4	21.9	5.2
06061	キャベツ 結球葉 生	100.0	23	1.3	0.2	1.8
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154	まさば 生	100.0	247	20.6	16.8	0.0
	たまご					

2 列目(食品名欄)に**全角ひらがな**で食品呼称を入力
確定して、[Enter]キーを押すと...

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	400.0	415	44.4	21.9	5.2
06061	キャベツ 結球葉 生	100.0	23	1.3	0.2	1.8
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154	まさば 生	100.0	247	20.6	16.8	0.0
	たまご					

鶏卵 全卵 生
 鶏卵 全卵 ゆで
 鶏卵 全卵 ポーチドエッグ
 鶏卵 全卵 水煮缶詰
 鶏卵 卵黄 生
 鶏卵 卵白 生

「たまご」で登録されている食品名の一覧が表示されます

食材を選択します。マウスで、選択する食材をダブルクリックする。**あるいは**[↑]・[↓]キーで選択する食材を選び、[Enter]キーを押す。選択しないで表示を消すときには、[ESC]キーを押す。候補が 1 つしかない場合は、すぐに食品名が表示されます。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	500.0	566	56.7	32.2	5.2
06061	キャベツ 結球葉 生	100.0	23	1.3	0.2	1.8
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154	まさば 生	100.0	247	20.6	16.8	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	100.0	151	12.3	10.3	0.0

食品名および使用重量 100g での成分の計算結果が表示されます。

既に重量が設定されている食材名を変更するとその設定重量で計算されます。

前バージョンでは、食品呼称の登録ができましたが、今回バージョンから当該機能を削除しました。

献立作成(重量変更)

食材選択後、使用重量の入力が必要となります。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	485.0	563	56.5	32.2	4.9
06061	キャベツ 結球葉 生	85.0	20	1.1	0.2	1.5
08025	エリンギ 生	100.0	19	2.8	0.4	3.4
10003	まあじ 皮つき、生	100.0	126	19.7	4.5	0.0
10154	まさば 生	100.0	247	20.6	16.8	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	100.0	151	12.3	10.3	0.0

重量を変更

使用重量を変更したいセルにカレントセルポインタ(青い箱)を合わせて、重量を書き換えます。[Enter]キーを押すと、重量が変更され、下のセルにカレントセルポインタが移動します。

数値を書きかえる方法は Microsoft Excel とほぼ同じです。数値以外の文字は無視され、0.0 となります。

・ 廃棄率を利用した計算

カレントセルポインタを変更したいセルに合わせた後、そのセルの中にマウスポインタがはいっている状態でマウスの右ボタンをクリックすると、電卓が表示されます。

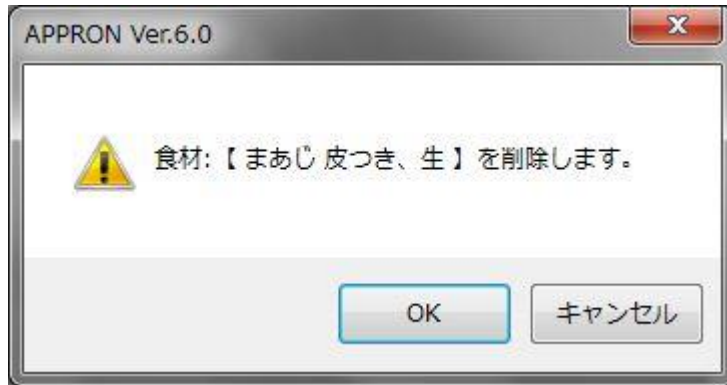


四則演算ができます。[=]ボタンを押すと計算結果を表示します。[OK]ボタンを押すと表示されている計算結果が、重量欄に入力されます。計算の終わりに[=]の代わりに[OK]ボタンを押しても計算結果が重量欄に入力されます。下方にある[廃棄量+]ボタンは表示している重量にその食品の廃棄率分を加算したものを計算します。[廃棄量-]ボタンは表示している重量からその食品の廃棄率分の重量を引いたものを計算します。

表示された電卓

献立作成(食材の削除と行挿入)

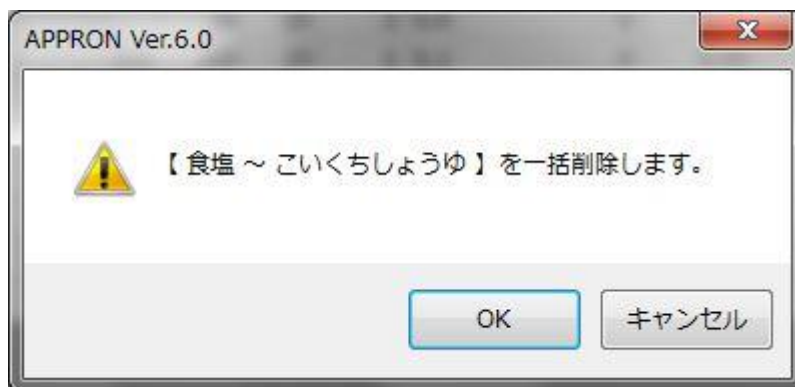
- ・「**食材削除**」・・・カレントセル行の食材を 1 つだけ削除します。



削除の確認を行います。

カレントセル行が空白行の場合は、すぐに行の削除が行われます。

- ・「**選択食材一括削除**」・・・選択範囲の食材を一括して削除します。



食材の一括削除の確認を行います。

- ・「**行挿入**」・・・カレントセル行に 1 行空白行を挿入します。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【 合計 】	235.5	292	23.9	18.4	2.4
06061	キャベツ 結球葉 生	85.0	20	1.1	0.2	1.5
08025	エリンギ 生	25.0	5	0.7	0.1	0.9
10154	まさば 生	80.0	198	16.5	13.4	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	45.5	69	5.6	4.7	0.0

行の挿入を行うと空白行が挿入される。

献立作成(食材のコピー・ペースト)

表示されている食材を他の献立やファイルにコピーする機能です。

- ・ **「コピー」**・・・コピーする対象をクリップボードに選択します。**APPRON 上で食材をコピーするときには必ず食品番号を選択の対象に入れてください。**重量までコピーする場合は下のように重量までをコピー範囲に加えてください。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	235.5	292	23.9	18.4	2.4
06061	キャベツ 結球葉 生	85.0	20	1.1	0.2	1.5
08025	エリンギ 生	25.0	5	0.7	0.1	0.9
10154	まさば 生	80.0	198	16.5	13.4	0.0
12004	鶏卵 全卵 生	45.5	69	5.6	4.7	0.0

食品番号だけを選択し、コピーした場合は、貼り付けの時、使用重量 100g で貼り付けられます。

Microsoft Excel などに、APPRON の表示されている内容をコピーするときには、コピーしたいセルを自由に選択し、[コピー]を選択してください。

- ・ **「貼り付け」**・・・クリップボードに複写したデータを、APPRON に食材として貼り付けます。

食品...	食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量
	【合計】	110.0	25	1.8	0.3	2.4
06061	キャベツ 結球葉 生	85.0	20	1.1	0.2	1.5
08025	エリンギ 生	25.0	5	0.7	0.1	0.9

貼り付けは、カレントセルの場所に新しい行を挿入し、貼り付けます。

コピー時に、食品番号だけを選択した場合は、貼り付けの時、使用重量 100g で貼り付けられます。

コピー時に、食品番号から重量までを選択した場合、貼り付けの時、使用重量も一緒に貼り付けられます。

貼り付けるデータが、APPRON の貼り付けるデータと形式が異なっている場合は、エラーの表示があります。

献立作成(献立カードの追加・削除)

- ・ **「献立カード追加」**・・・献立カードが不足した場合に追加するための命令です。追加された献立カードは最後の献立として追加されます。ちなみに、献立カードの並べ替え(タブの並べ替え)はできません。
- ・ **「献立カードの削除」**・・・ 不必要となった献立カードや使用しなかった献立カードは削除することができます。削除したい献立カードのタブを選んだ後に、「献立カードの削除」を選択。



献立カード削除の確認を行います。

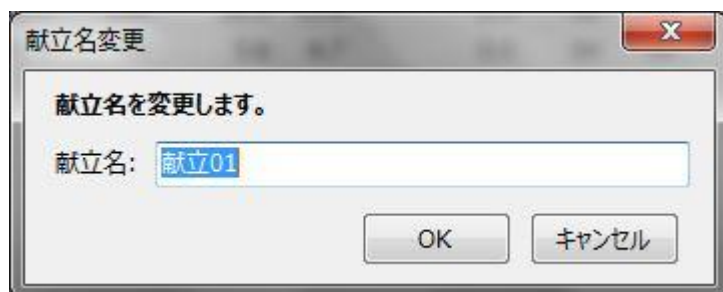
選択された献立カードが未使用の場合は、すぐにカードの削除が行われます。

献立ファイルを構成する献立カードの枚数、あるいは献立カードに含まれる食材の数についての制限はありません。

制限となるものはプログラムがインストールされているコンピュータのメモリ容量などです。メモリが一杯になるまで食材の選択は行えます。

献立作成(献立名設定)

- ・「**献立名設定**」・・・選択している献立カードの献立名を設定します。献立カードの献立名の部分をダブルクリックしても下の献立名入力の画面が表示されます。



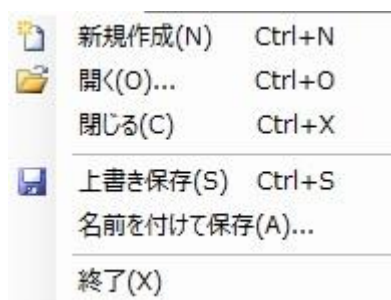
献立名を入力するウィンドウ

献立名は任意に設定できます。

メニュー

メニューを開いたときに各命令の左に生じされるアイコンは[ツールバー](#)に表示しているボタンと同じ命令であることを示しています。

● メニュー: ファイル



ファイルメニューは Microsoft Excel などとほぼ同等の機能を持っています。

APPRON で作成される献立ファイルは、***.amn というファイル名になります。

献立ファイルの新規作成や既存の献立ファイルの呼び込みを行ったり、APPRON を終了する命令があります。

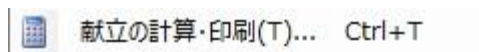
● メニュー: 編集



編集メニューは APPRON 独特の項目が多数あります。

食材選択(S)	新しく食材一覧から食材を選択します。
食材削除(D)	カレントセルの選択済みの食材を 1 つ削除します。
行挿入(I)	カレントセルの上に 1 行挿入します。挿入された行は空行です。
コピー(C)	選択したセルをクリップボードに複写します。
貼り付け(P)	クリップボードの内容を食材一覧に追加します。
すべてを選択(A)	すべてのセルを選択状態にします。
選択食材一括削除(Z)	選択したセルの選択済みの食材をまとめて削除します。
献立名設定(N)	献立カードの献立名を設定します。
献立カード追加(X)	献立カードを追加します。
献立カード削除(Y)	表示している献立カードを削除します。

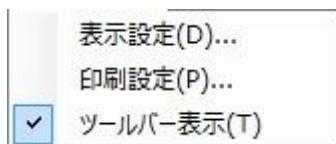
● メニュー: 計算・印刷



献立ファイルの集計・印刷を行います。

献立の計算・印刷(T)	献立カードを計算・印刷します。
-------------	-----------------

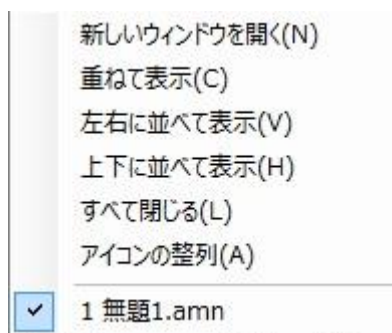
● メニュー: オプション



各設定を行います。

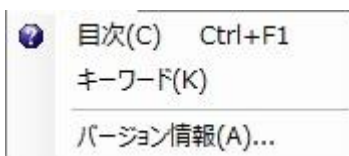
表示設定(D)	表示する成分を設定します。
印刷設定(P)	印刷時の紙の向き、マージン等を設定します。
ツールバー表示(T)	ツールバーの表示の ON・OFF を設定します。

● メニュー: ウィンドウ



新しいウィンドウを開く(N)	「ファイル」の「新規作成」と同じ
重ねて表示(C)	開いている献立ファイルを重ねて表示します。
左右に並べて表示(V)	開いている献立ファイルを左右に並べて表示します。
上下に並べて表示(H)	開いている献立ファイルを上下に並べて表示します。
すべて閉じる(L)	開いている献立ファイルをすべて閉じます。
アイコンの整列(A)	献立ファイルのアイコンを整理します。
1. 無題 1.amn	開いている献立ファイルの名前の一覧

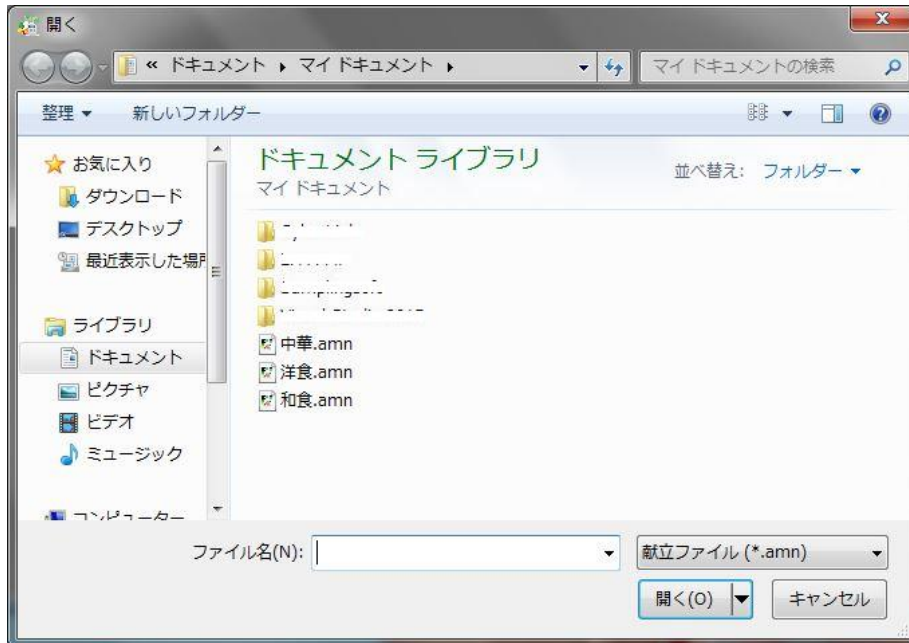
● メニュー: ヘルプ



目次(C)	ヘルプファイルの目次を表示します。
キーワード(K)	ヘルプファイルのキーワードを表示します。
バージョン情報(A)	APPRON Ver.6.0 の情報

献立ファイルを保存・開く

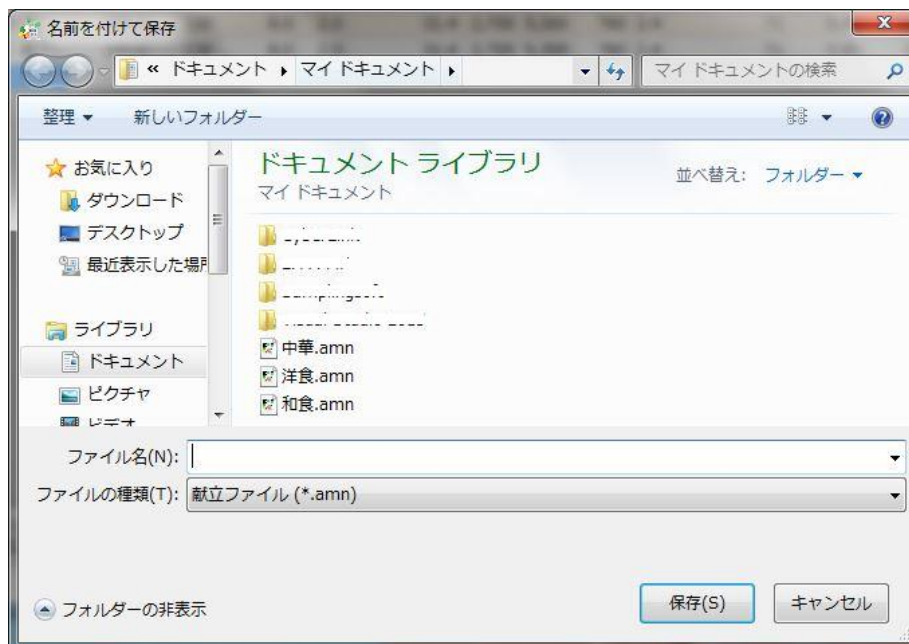
- ・「開く」・・・既存の APPRON の献立ファイルを開く



開くファイルを選択するウィンドウ

既存の APPRON の献立ファイルは APPRON のアイコンがついています。ファイル名は*****.amn です。

- ・「上書き保存」・・・編集中の既存の献立ファイルを同じ名前で保存します。
- ・「名前を付けて保存」・・・編集中の献立ファイルに名前を付けて保存します。



名前を付けて保存するウィンドウ

献立ファイル名の後ろに必ず「.amn」をつける必要はありません。無い時には自動的に付加されます。

献立群の計算結果印刷とファイル出力

メニュー:「献立の計算・印刷」で献立カード群及び群別食品の計算と印刷及びファイルへの出力を行います。

集計には **2つのモード**があります。

- ・ **一般集計モード** (献立別に食材の計算を行う)
- ・ **群別集計モード** (18 群に食材を再集計して計算を行う)

最初は「一般集計モード」で「計算と印刷」のウィンドウが開きます。モードの切り替えはメニュー:集計(C)で行います。

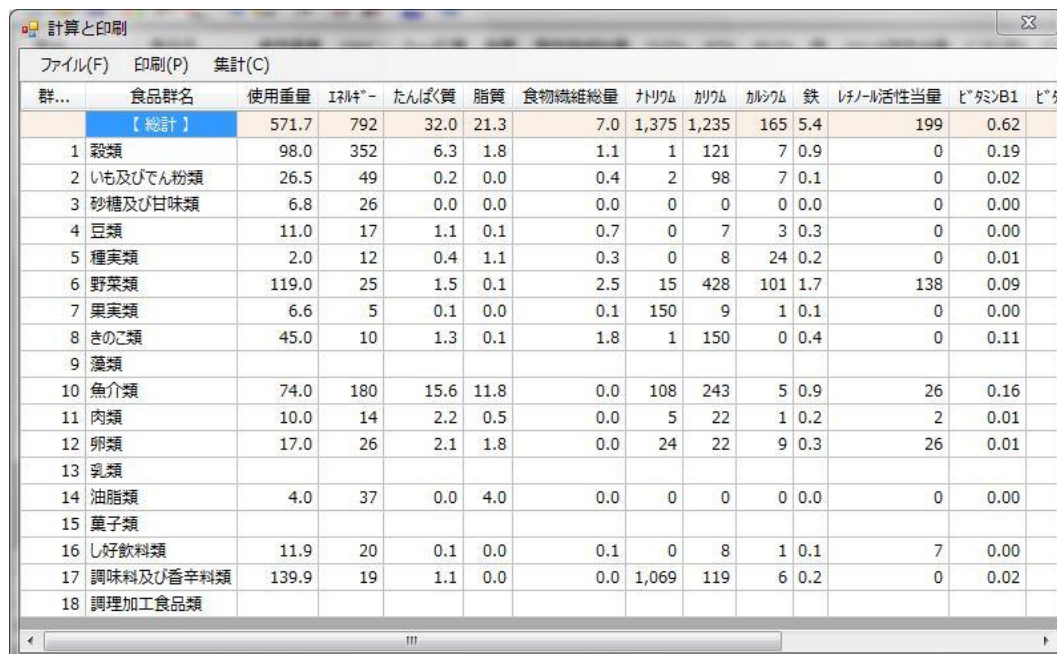


食材数	献立名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール
	【 総計 】	571.7	792	32.0	21.3	7.0	1,375	1,235	165	5.4	
13	さばのおろしあんがけ	213.4	266	15.6	15.8	1.4	543	439	22	1.2	
10	茶碗蒸し	103.6	48	5.1	2.3	0.2	406	109	13	0.5	
6	ゴマあん白玉抹茶ソースがけ	36.8	117	2.7	1.4	1.2	0	24	29	0.8	
1	ご飯	80.0	286	5.2	1.6	1.0	1	120	6	0.7	
8	小松菜とえのきのウメ和え	114.5	41	3.2	0.2	2.8	423	445	88	2.1	
3	さつま芋のレモン煮	23.4	34	0.2	0.0	0.4	2	98	7	0.1	

一般集計モード (最初の状態)



集計モードの変更 (メニュー:集計(C))



群...	食品群名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2
	【 総計 】	571.7	792	32.0	21.3	7.0	1,375	1,235	165	5.4	199	0.62	
1	穀類	98.0	352	6.3	1.8	1.1	1	121	7	0.9	0	0.19	
2	いも及びでん粉類	26.5	49	0.2	0.0	0.4	2	98	7	0.1	0	0.02	
3	砂糖及び甘味類	6.8	26	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	
4	豆類	11.0	17	1.1	0.1	0.7	0	7	3	0.3	0	0.00	
5	種実類	2.0	12	0.4	1.1	0.3	0	8	24	0.2	0	0.01	
6	野菜類	119.0	25	1.5	0.1	2.5	15	428	101	1.7	138	0.09	
7	果実類	6.6	5	0.1	0.0	0.1	150	9	1	0.1	0	0.00	
8	きのこ類	45.0	10	1.3	0.1	1.8	1	150	0	0.4	0	0.11	
9	藻類												
10	魚介類	74.0	180	15.6	11.8	0.0	108	243	5	0.9	26	0.16	
11	肉類	10.0	14	2.2	0.5	0.0	5	22	1	0.2	2	0.01	
12	卵類	17.0	26	2.1	1.8	0.0	24	22	9	0.3	26	0.01	
13	乳類												
14	油脂類	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	
15	菓子類												
16	嗜好飲料類	11.9	20	0.1	0.0	0.1	0	8	1	0.1	7	0.00	
17	調味料及び香辛料類	139.9	19	1.1	0.0	0.0	1,069	119	6	0.2	0	0.02	
18	調理加工食品類												

群別集計モード

● 計算対象献立の選択

「一般集計モード」表示では 1 列目にチェックボックス ☒ が表示されます。チェックボックスがチェックされているとき ☒ に、その献立は計算の対象になります。

チェックボックスを外すと、文字がグレーになり、計算対象から外れます。

計算と印刷											
ファイル(F) 印刷(P) 集計(C)			食材数	献立名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム
				【 総計 】	420.4	634	26.1	19.7	3.0	952	766
☒	13	さばのおろしあんがけ	213.4	266	15.6	15.8	1.4	543	439	22	1.2
☒	10	茶碗蒸し	103.6	48	5.1	2.3	0.2	406	109	13	0.5
☐	6	ゴマあん白玉抹茶ソースがけ	36.8	117	2.7	1.4	1.2	0	24	29	0.8
☒	1	ご飯	80.0	286	5.2	1.6	1.0	1	120	6	0.7
☐	8	小松菜とえのきのウメ和え	114.5	41	3.2	0.2	2.8	423	445	88	2.1
☒	3	さつまいものレモン煮	23.4	34	0.2	0.0	0.4	2	98	7	0.1

計算の対象となる献立の選択

チェックが外れた状態で、「群別集計モード」に移ると、「一般集計モード」の計算対象献立のみの群別集計が行われます。

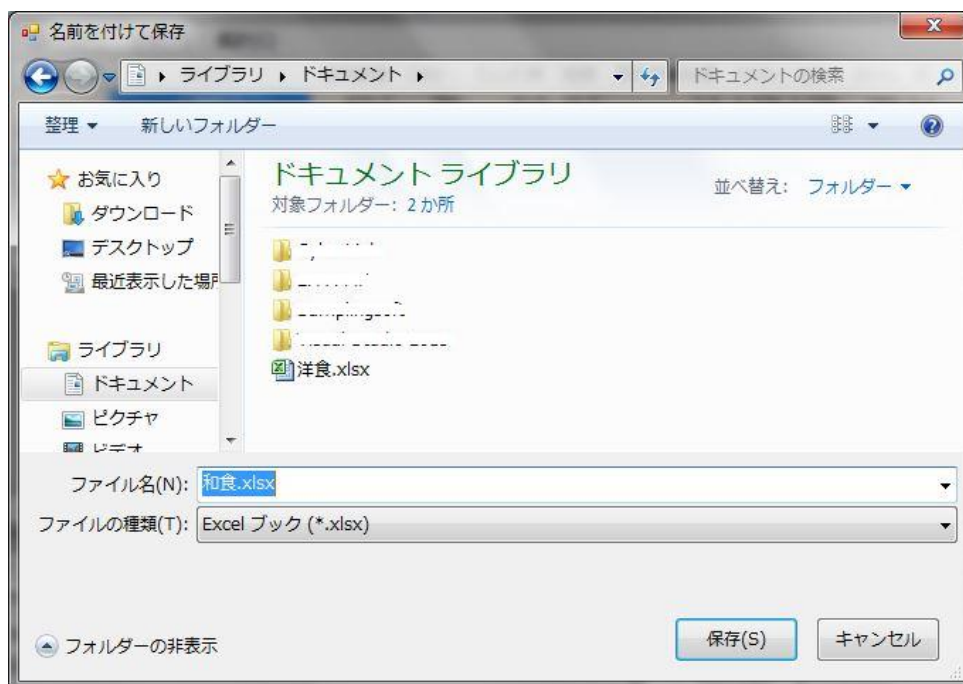
● メニュー: ファイル

Excelファイル作成(E)
CSVファイル作成(C)
QRコード作成(R)
計算終了(Q)

3 種類のファイル出力と計算終了(ウィンドウを閉じる)があります。

Excel ファイル作成(E)	再計算可能なエクセルファイルを出力します。
CSV ファイル作成(C)	CSV ファイル(コンマで区切られたテキストファイル)を出力します。
QR コード作成(R)	計算結果を含んだ QR コード(JPG ファイル)を出力します。群集計モードでは使用できません。
計算終了(Q)	計算のウィンドウを閉じます。

・ Excel ファイル作成



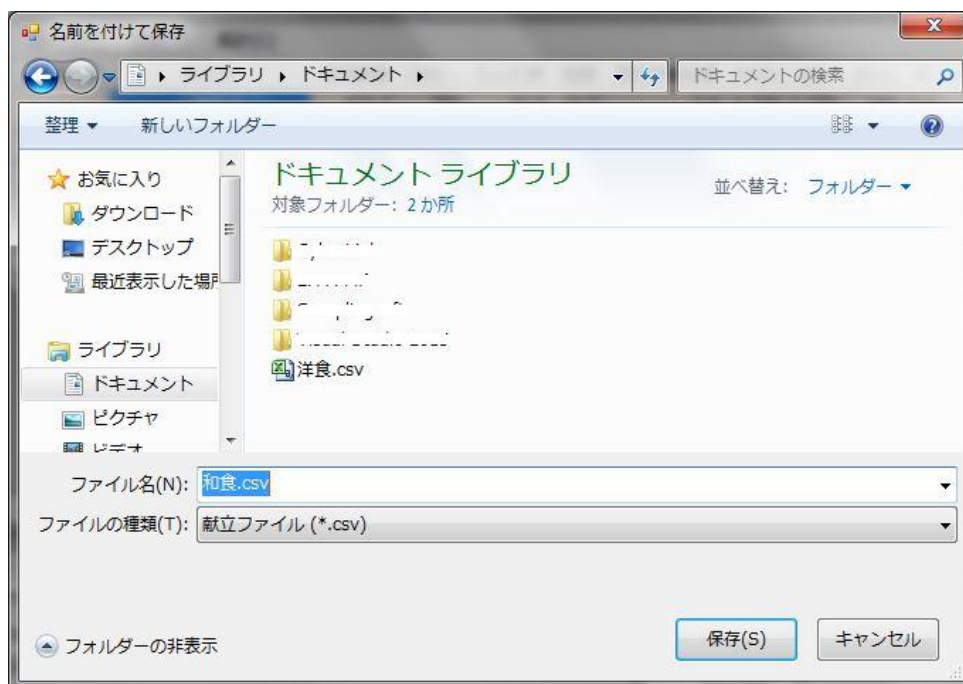
ファイル名(Excel ファイル)を指定します。

ファイル名を入力する画面が表示されます。ファイル名に拡張子は不必要です。自動的に「.xlsx」という拡張子が付加されます。

保存した Excel ファイルを MS-Excel で開いてみると下のようになります。使用重量を変更すると、成分値、小計、総計すべてが再計算されます。すなわち、エネルギー以降のセルには計算式が入力されています。

	A	B	C	D	E	F	G
1	さばのおろしあんかけ						
2	食品番号	食品名	使用重量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g
3			g				
4	10154	まさば 生	70.0	173	14.4	11.8	0.0
5	16001	清酒 普通酒	3.0	3	0.0	0.0	0.0
6	17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0
7	06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	18.0	6	0.3	0.0	0.5
8	06093	ししとう 生	10.0	3	0.2	0.0	0.4
9	06134	だいこん 根 皮むき 生	35.0	6	0.1	0.0	0.5
10	17021	かつお・昆布だし	55.0	1	0.2	0.0	
11	17007	ごいくちしょうゆ	5.0	4	0.4	0.0	0.0
12	16025	みりん 本みりん	4.0	10	0.0	0.0	
13	16001	清酒 普通酒	3.0	3	0.0	0.0	0.0
14	14006	調合油	4.0	37	0.0	4.0	0.0
15	02034	じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0	0.0
16	02034	じゃがいもでん粉	3.0	10	0.0	0.0	0.0
17		(小計)	213.4	265	15.6	15.8	1.3
18							
19	茶碗蒸し						
20	食品番号	食品名	使用重量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g
21			g				
22	12004	鶏卵 全卵 生	17.0	26	2.1	1.8	0.0
23	17021	かつお・昆布だし	65.0	1	0.2	0.0	
24	17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0
25	16001	清酒 普通酒	0.8	1	0.0	0.0	0.0
26	16025	みりん 本みりん	0.8	2	0.0	0.0	
27	17008	うすくちしょうゆ	0.2	0	0.0	0.0	0.0
28	11216	にわとり 成鶏肉 もも 皮なし 生	10.0	14	2.2	0.5	0.0

・ CSV ファイル作成

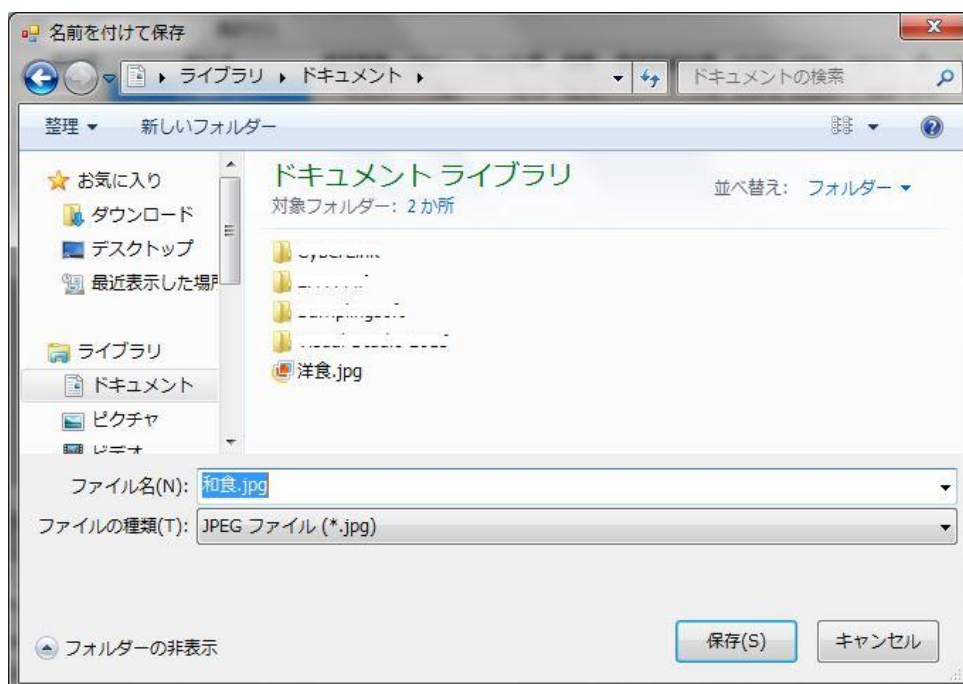


ファイル名(CSV ファイル)を指定します。

ファイル名を入力する画面が表示されます。ファイル名に拡張子は不必要です。自動的に「.CSV」という拡張子が付加されます。

CSV ファイルは計算結果が「,(コンマ)」で区切られたテキストデータです。

・ QR コード作成



QR コードのファイル名(JPG ファイル)を指定します。

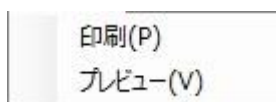
QR コードの出力は「一般集計モード」のみで使用できます。出力される QR コードは開発予定の、スマートフォンを用いた栄養管理アプリに使用する予定です。

QRコードには、文章(付与情報/ URL など)、献立名(12文字以内)、計算結果 15 項目(エネルギー、たんぱく質、脂質、コレステロール、炭水化物、食物繊維、食塩相当量、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、葉酸、ビタミン C、カリウム、カルシウム、鉄)が含まれています。

付与情報は APPRON がインストールされているフォルダにある「QR.txt」に保存してください。

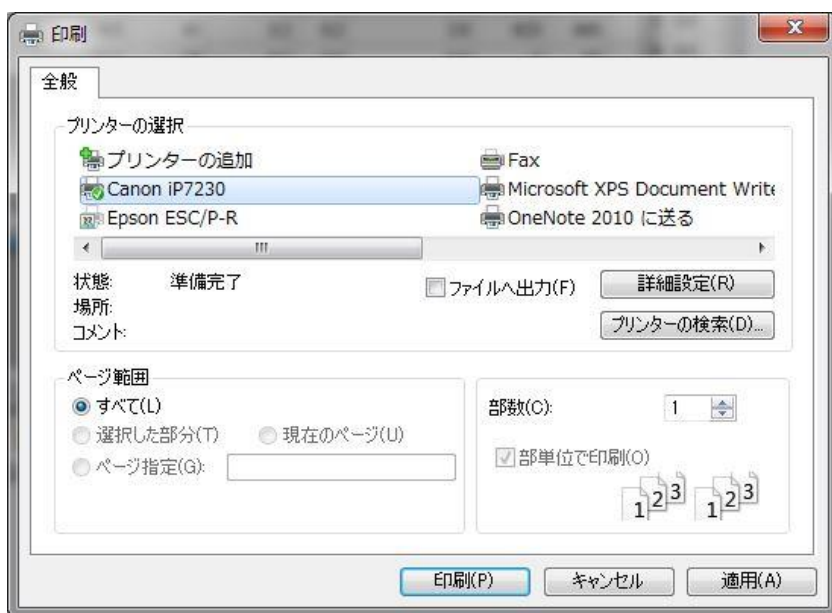


● メニュー: **印刷**



印刷(P)	計算結果を印刷します。
プレビュー(V)	計算結果のプレビューを表示します。

- ・ **印刷**・・・献立群の栄養価計算結果を印刷します。



[印刷]ボタンを押した時のウィンドウ

プリンタを選択して、部数を設定し、[印刷]ボタンを押すと印刷が実行されます。

・プレビュー…印刷のプレビュー

印刷プレビュー

ページ(P) 1

閉じる(C)

主菜 雑穀米

食品番号	食品名	使用量	100g中	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量
01083	白米 炊き込み 雑穀米 白米	83.0	238	3.8	0.8	0.3	1	38	3	0.8	0	0.08	0.01	0.8	0.42	0	0.0	0.0
01088	白米 炊き込み 雑穀米 白米	1.8	8	0.1	0.0	0.3	0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0	0.0	0.0
01089	白米 炊き込み 雑穀米 白米	1.8	8	0.1	0.0	0.1	0	4	0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0	0.0	0.0
04003	白米 炊き込み 雑穀米 白米	1.8	8	0.8	0.4	0.3	0	34	3	0.1	0	0.01	0.00	0.0	0.02	0	0.0	0.0
08018	白米 炊き込み 雑穀米 白米	1.8	11	0.4	1.0	0.3	0	7	23	0.2	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0	0.0	0.0
[合計]		70.2	257	8.0	2.0	1.1	1	104	28	0.8	0	0.08	0.01	1.0	0.48	0	0.0	0.0

主菜 雑穀米

食品番号	食品名	使用量	100g中	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量
10034	雑穀米 雑穀米	80.0	80	13.4	2.8	0.0	40	210	8	0.3	7	0.09	0.13	4.0	0.78	1	0.1	0.0
08018	雑穀米 雑穀米	8.0	8	1.3	0.3	0.0	4	21	0.8	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0	0.0	0.0
08019	雑穀米 雑穀米	2.0	2	0.3	0.0	0.0	1	5	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
01018	雑穀米 雑穀米	2.0	7	0.2	0.0	0.1	0	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0	0.0	0.0
18001	雑穀米 雑穀米	4.2	8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
17084	雑穀米 雑穀米	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
17007	雑穀米 雑穀米	3.3	3	0.3	0.0	0.0	188	13	1	0.1	0	0.00	0.01	0.0	0.02	0	0.0	0.0
03003	雑穀米 雑穀米	2.0	8	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
17018	雑穀米 雑穀米	4.0	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
14002	雑穀米 雑穀米	1.8	14	0.0	1.8	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
17024	雑穀米 雑穀米	30.0	2	0.3	0.1	0.0	9	20	1	0.2	0	0.01	0.01	0.4	0.23	0	0.0	0.0
14012	雑穀米 雑穀米	4.0	37	0.0	4.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
08018	雑穀米 雑穀米	20.0	2	0.3	0.0	0.3	8	24	0.1	44	0.01	0.01	0.1	0.02	3	0.0	0.0	0.0
08019	雑穀米 雑穀米	20.0	8	0.8	0.1	0.7	1	70	7	0.2	88	0.08	0.08	0.2	0.18	18	0.0	0.0
[合計]		128.1	188	18.3	8.2	1.3	244	320	43	0.9	119	0.18	0.23	4.7	1.21	21	0.8	0.0

副菜 大根餅団子

食品番号	食品名	使用量	100g中	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量	エネルギー	糖	水分	食塩相当量
08018	大根餅団子 大根餅団子	18.0	3	0.1	0.0	0.2	3	41	4	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.02	1	0.0	0.0
11078	大根餅団子 大根餅団子	4.0	8	0.7	0.8	0.0	40	10	0	0.0	0	0.01	0.00	0.3	0.02	1	0.1	0.0
10030	大根餅団子 大根餅団子	1.8	3	0.7	0.0	0.0	23	11	107	0.2	0	0.00	0.00	0.1	0.01	0	0.0	0.0
08017	大根餅団子 大根餅団子	8.0	2	0.1	0.0	0.2	0	18	8	0.1	7	0.00	0.01	0.0	0.01	2	0.0	0.0
17012	大根餅団子 大根餅団子	1.0	0	0.0	0.0	0.0	390	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	1.0	0.0
14002	大根餅団子 大根餅団子	0.8	8	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
17008	大根餅団子 大根餅団子	1.0	1	0.1	0.0	0.0	83	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.2	0.0
17028	大根餅団子 大根餅団子	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
03003	大根餅団子 大根餅団子	0.8	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0

プレビューウィンドウ

ウィンドウの大きさを大きくすると見やすくなります。また、ここから印刷を実行することもできます。

● メニュー：集計

☒ 一般集計(N)
☐ 群別集計(G)

⇔

☐ 一般集計(N)
☒ 群別集計(G)

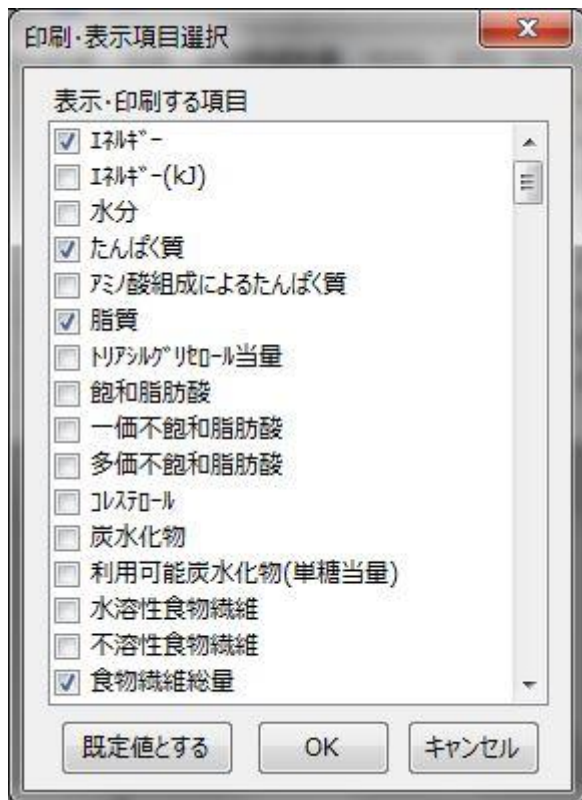
チェックボックスをクリックするとモードが切り替わる

一般集計モードで選択されている(チェックボックスが☒)献立だけが、群別集計モードの対象となります。

QRコードの出力は「群別集計モード」では使用できません。

オプション(表示・印刷など)

- ・「**表示設定**」・・・APPRON で表示する成分名を設定します。



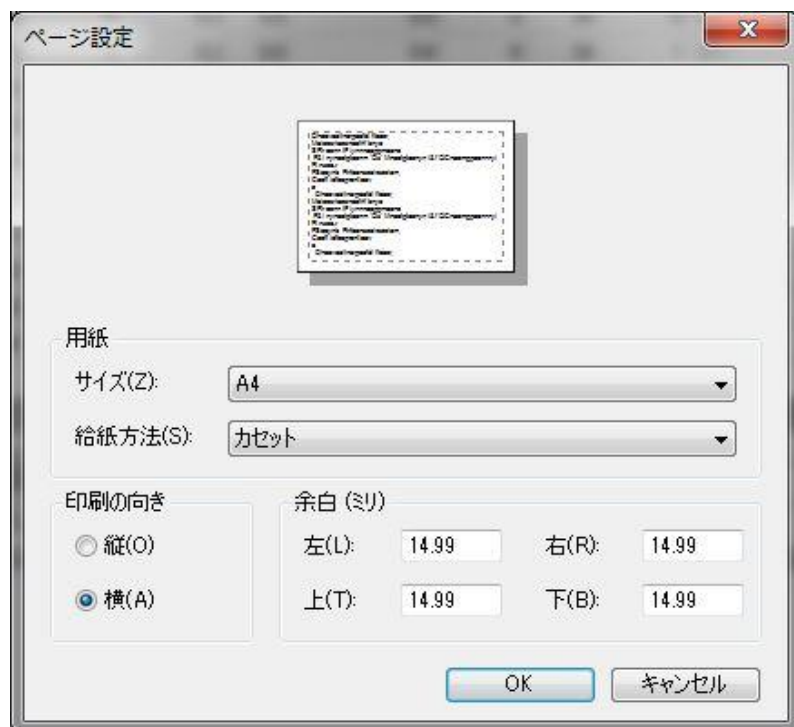
表示成分設定のウィンドウ

表示している成分項目が印刷される成分項目になりますので、余計な項目まで印刷させる必要はありません。自分が必要とする成分項目を設定する必要があります。

[既定値とする]ボタンは、設定した表示項目が保存され、以降も同じ設定で使用するときに押します。一度だけ設定を変更したい時などは[OK]を押して下さい。

★ すべての献立の食材について、再計算と表示の変更を行いますので、処理時間が長くなることがあります。たくさんのお食材を使用した献立カードの場合はしばらくお待ちください。

- ・「**印刷設定**」・・・印刷時の紙の大きさ、向き等を設定します。



印刷設定のウィンドウ

計算結果を印刷する用紙とプリンタの情報が提供されます。ここで用紙サイズ、印刷の向き、余白の大きさを設定します。

- ・「**ツールバー表示**」・・・メニューの下に表示されているツールバーの表示・非表示を設定します。

- ☒ ツールバーを表示する。
- ☐ ツールバーを消す。

ツールバー

よく利用する命令は、ツールバーのボタンとして表示されています。それぞれのボタンが何を意味しているかわからないときには、ツールバーにあるボタンにマウスカースルを合わせると、そのボタンに設定されている機能の説明が表示されます。



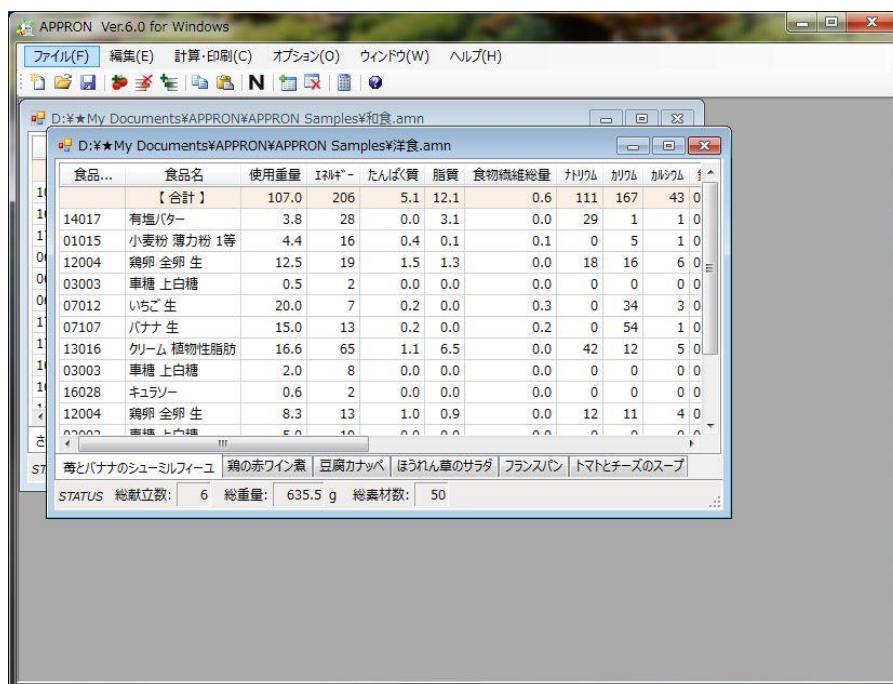
	新規作成
	開く
	上書き保存
	食材選択
	食材削除
	行挿入
	コピー
	貼り付け
	献立名設定
	献立カード追加
	献立カード削除
	献立の計算・印刷
	ヘルプファイルを表示します。

ツールバー表示の ON・OFF は「メニュー」「オプション」「ツールバー表示」をチェックすると行えます。

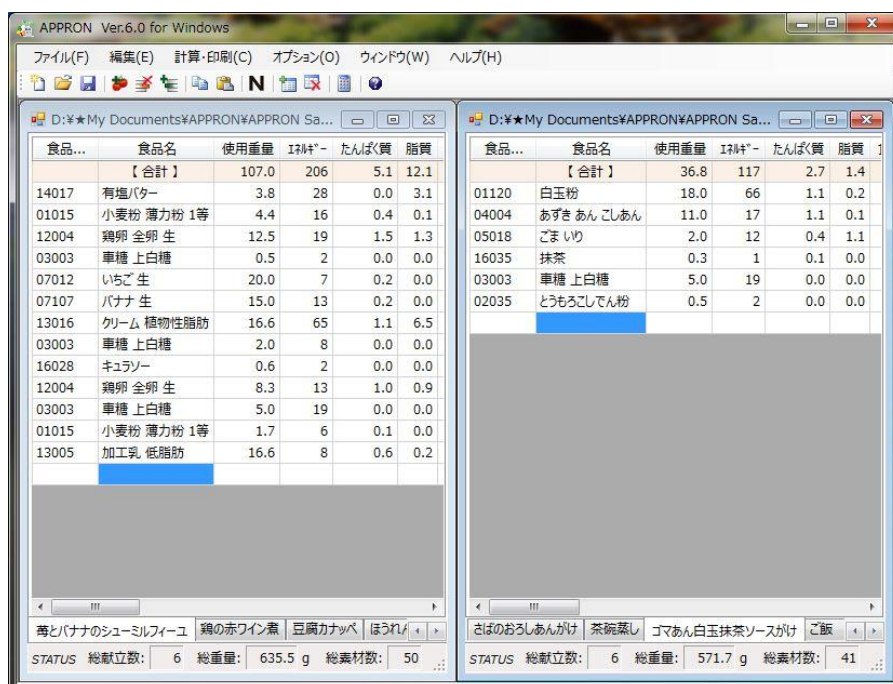
メニュー：ウィンドウ

メニュー：ウィンドウには表示にかかわる命令があります。

(a)	重ねて表示(C)	開いている献立ファイルを重ねて表示します。
(b)	左右に並べて表示(V)	開いている献立ファイルを左右に並べて表示します。
(c)	上下に並べて表示(H)	開いている献立ファイルを上下に並べて表示します。



(a) 複数の献立ファイルを重ねて表示できます。



(b) 複数の献立ファイルを左右に並べて表示できます。

APPRON Ver.6.0 for Windows

ファイル(F) 編集(E) 計算・印刷(C) オプション(O) ウィンドウ(W) ヘルプ(H)

D:\My Documents\APPRON\APPRON Samples\和食.amn

食品...	食品名	使用重量	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1
【合計】		213.4	266	15.6	15.8	1.4	543	439	22	1.2	31	0.19
10154	まさば 生	70.0	173	14.4	11.8	0.0	77	231	4	0.8	26	0.15
16001	清酒 普通酒	3.0	3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00
17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	0.0	156	0	0	0.0	0	0.00
06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	18.0	6	0.3	0.0	0.5	0	36	6	0.1	1	0.01
06093	ししとう 果実 生	10.0	3	0.2	0.0	0.4	0	34	1	0.1	4	0.01
06134	はいん 根 皮わき 生	35.0	6	0.1	0.0	0.5	6	81	8	0.1	0	0.01

さばのおろしあんがけ 茶碗蒸し ゴマあん白玉抹茶ソースがけ ご飯 小松菜とえのきのウメ和え さつまいものレモン煮

STATUS 総献立数: 6 総重量: 571.7 g 総食材数: 41

D:\My Documents\APPRON\APPRON Samples\洋食.amn

食品...	食品名	使用重量	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB1
【合計】		107.0	206	5.1	12.1	0.6	111	167	43	0.4	55	0.04
14017	有塩バター	3.8	28	0.0	3.1	0.0	29	1	1	0.0	20	0.00
01015	小麦粉 薄力粉 1等	4.4	16	0.4	0.1	0.1	0	5	1	0.0	0	0.00
12004	鶏卵 全卵 生	12.5	19	1.5	1.3	0.0	18	16	6	0.2	19	0.01
03003	車糖 上白糖	0.5	2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00
07012	いちご 生	20.0	7	0.2	0.0	0.3	0	34	3	0.1	0	0.01
07107	バナナ 牛	15.0	13	0.2	0.0	0.2	0	54	1	0.0	1	0.01

苺とバナナのシューミルフィーユ 鶏の赤ワイン煮 豆腐カナッペ ほうれん草のサラダ フランスパン トマトとチーズのスープ

STATUS 総献立数: 6 総重量: 635.5 g 総食材数: 50

(c) 複数の献立ファイルを上下に並べて表示できます。

利用規約

大阪市保健所及び大阪市立環境科学研究所(以下、大阪市)が提供する栄養価計算ソフトウェア(以下、本ソフトウェア)を利用する場合、使用者は以下の全ての条項に同意されることを条件に、本ソフトウェアの利用を許諾します。使用者は本ソフトウェアをダウンロードすることにより、この利用規約(以下、本規約)に同意したものとみなします。もし、同意できない場合はダウンロードをせず、本ソフトウェアを使用しないでください。

1. 使用許諾

本ソフトウェアは日本食標準成分表 2015 年版(七訂)等を利用した栄養価計算ソフトウェア(名称:APPRON)です。

本ソフトウェアをダウンロードした場合、使用者は本規約に同意したものとみなします。また、使用者は本規約に同意し、使用者の Windows システムを持つコンピュータにインストールすることで、使用許諾が得られるものとします。

2. 著作権その他の権利の帰属

本ソフトウェアに関する著作権、知的財産権等は大阪市に帰属します。

3. 配布条件

使用者は、大阪市の許可がない限りインターネット上において本ソフトウェアを再配布することはできません。また、雑誌や書籍等に収録する場合は、大阪市に事前の許諾を得なければならないものとします。

4. 禁止事項

使用者は以下の行為を行うことはできません。

- a) 第三者に対して、本ソフトウェアを含めた販売ならびに販売を目的とした宣伝・複製等を行う行為。
- b) 本ソフトウェアの全部または一部のリバースエンジニアリング、逆コンパイル又は逆アセンブルなどの解析作業を行う行為。
- c) 本規約その他の付属文書を含め、本ソフトウェアの一部または全部を改変あるいは除去する行為。
- d) 本ソフトウェアを用いて商用利用、あるいは二次的な利用を行う行為。

5. ソフトウェアの保証

本規約はソフトウェアの完全性、確実性を保証するものではありません。動作必要条件を満たす場合でも、使用者の使用環境において動作することを保証しません。

6. 免責

- a) 大阪市は、本ソフトウェアの使用または使用不能によって生じるあらゆる直接的・間接的損害に関して、一切の責任を負いません。
- b) 大阪市は、本ソフトウェアについて、その品質・性能・特定目的に対する適合性などを一切保証しません。
- c) 大阪市は、本ソフトウェアの恒久的なアップデート、及び、軽微な不具合の修正義務を負いません。

7. その他

- a) 大阪市は、本ソフトウェアの仕様、及び、マニュアル等の内容を予告無しに変更する事があります。
- b) 大阪市は、本ソフトウェアの公開を予告無しに停止する事があります。
- c) いかなる場合も本ソフトウェアが無断でデータを送信することはありません。

付則

本規約は 2016 年 10 月 1 日から施行致します。

大阪市保健所 管理課 健康栄養グループ
大阪市立環境科学研究所 企画グループ