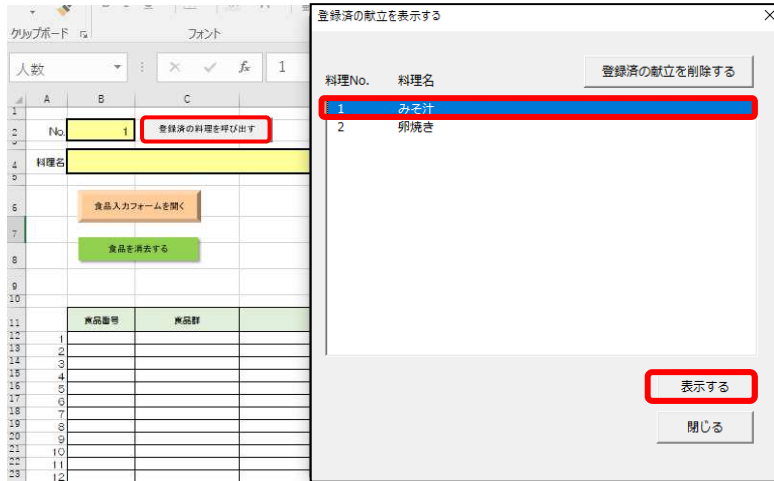


- (4) 新バージョンのシート「計算シート」で「登録済の料理を呼び出す」をクリック。
献立を表示させる。



- (5) 「料理の登録・上書き」をクリック。
シート「栄養価データ」が新しい食品成分表取値で再計算されたデータに更新される。

食品番号	食品群	食品名	重量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 06233	野菜類	凍くさい・結球菜・主	30 g	4	0.2
2 06048	野菜類	西洋の便ちや・華菜・主	30 g	23	0.4
3 06227	野菜類	葉物菜・華・主	5 g	1	0.1
4 17045	調味料及び畜産料類	味噌・主・全量含む	8 g	15	0.9
5 17021	調味料及び畜産料類	かつお・鰹節だし・焼酎・鰹節だし	140 g	3	0.3
6				0	0.0

※1人当たりのエネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、野菜量の値

No.	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA 活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	野菜量 (g)
1	みそ汁	46	1.8	0.5	7.6	1.1	442	34	0.6	107	0.05	0.06	20	2.0	65.0
2	チキンステーキのごソース	184	9.9	5.2	9.3	0.7	297	26	1.0	22	0.19	0.21	27	2.9	65.0
3	だいこんとひじきの炒り煮	111	6.8	6.8	2.9	0.9	346	208	1.8	83	0.03	0.04	4	2.9	40.0
5	P40 朝食	544	18.3	23.4	62.3	1.4	540	288	1.6	311	0.43	0.62	35	4.9	65.0
6	P40 昼食	503	17.8	7.8	79.4	2.3	922	205	3.6	106	0.31	0.19	19	10.1	64.0

- (6) 登録したメニュー全てに (4)・(5) を繰り返し、再計算する。