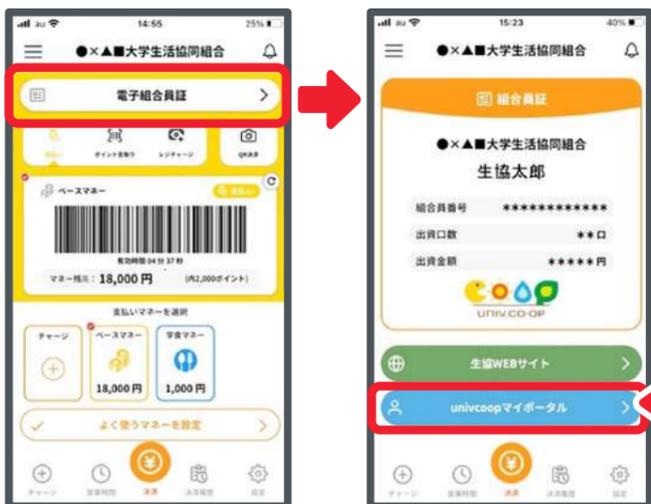


WEBで 食べたメニューの 栄養価が表示されます!

WEBを利用した
「**univcoopマイポータル**」の
食堂利用履歴にて栄養価が表示されます。



こちらの
画面から
確認できます。

WEBサイトで食べたメニューの
栄養価表示がされ、スマホや
パソコンで確認できます。

ご希望の多かった脂質、
炭水化物を始め、多くの
栄養価が確認できます。

univcoopマイポータルに
表示される栄養価

エネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物・
カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB1・B2・
ビタミンC・食塩相当量・野菜量

食堂利用履歴は

- 確認できる栄養価が増え、
ご希望の多かった脂質、
炭水化物も表示されます。
性別だけでなく活動強度に
合わせた目安量が表示されます。
目安量と実際に食べた量が
充足率として比較できます。

栄養価	平均値	1食の目安量	充足率	女性
エネルギー量(kcal)	638.73	750.00	85%	身体活動レベル II (普通)
タンパク質(g)	23.08	24.00	96%	
脂質(g)	12.81	23.00	56%	
炭水化物(g)	103.05	111.00	93%	
食塩相当量(g)	3.59	2.40	150%	
カルシウム(mg)	23.99	244.00	10%	
野菜量(g)	0.00	130.00	0%	
鉄(mg)	0.72	3.90	19%	
ビタミンA(μgRAE)	43.47	244.00	18%	
ビタミンB1(mg)	0.13	0.41	33%	
ビタミンB2(mg)	0.14	0.45	31%	
ビタミンC(mg)	15.00	38.00	39%	

- 食べたメニューと栄養価が
記録されていきます。
選択した月に利用した
メニューの1食あたりの
平均栄養価が表示されます。

2022年04月						
日	月	火	水	木	金	土
1					1 昼	2
2	3	4 昼	5 朝	6 昼	7	8 夜
3	10	11 朝昼	12 昼	13 朝昼	14 昼夜	15 朝昼夜
4	17	18 昼夜	19 昼	20 昼	21	22
5	24	25	26 夜	27 昼	28	29
					29	30

- さかのぼって
栄養価を確認したり、
平均で栄養バランスを
確認できます。

利用日時	メニュー	店舗	金額	エネルギー 量(kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
2022/04/11 10:39	(中) トマトチキン カレー	杉並食堂	440	0	0.0	0.0	0.0
2022/04/08 16:53	(大) 牛丼	杉並食堂	506	926	32.4	21.3	140.1
2022/04/08 16:47	(大) タコライス	杉並食堂	528	922	30.0	27.3	133.1
2022/04/08 16:44	(大) 濃厚とんこつ 醤油ラーメン	杉並食堂	1,067	1,682	70.5	33.9	273.3
2022/04/08 16:36	(大) 黒糖餅つき	杉並食堂	66	29	0.0	0.0	7.4
2022/04/06 12:47	チキンチリヤキソー ス朝ワグリーンサ ラダ	杉並食堂	537	323	26.5	15.7	17.6
2022/04/06 12:34	チキンチリヤキソー ス朝ワポトセラ ダ	杉並食堂	488	395	26.3	21.1	23.6
2022/04/06 12:07	*ライスF	杉並食堂	5				
2022/04/05 10:32	みかん	杉並食堂	66	29	0.0	0.0	7.4