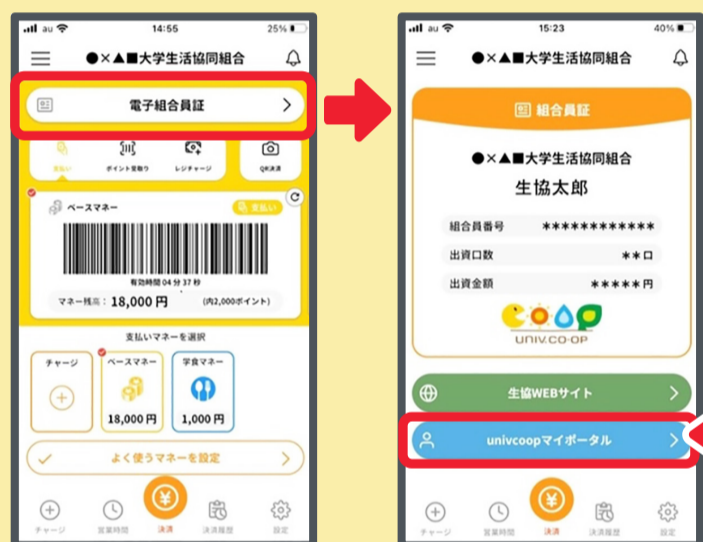


# WEBで 食べたメニューの 栄養価が表示されます!

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。

栄養価が  
確認できます。



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。
- ★ ご要望の多かった脂質、  
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

1

- 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
エネルギー量(kcal)	638.73	750.00	85%
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%

女性  
身体活動レベル II (普通)

2

- 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

曜日	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	20 昼	21	22
5	24	25	26 夜	27 昼	28	29
					29	30

3

- 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 (大) 黒胡椒つけ麺	杉並食堂	1,067	1,682	70.5	33.9	273.3
2022/04/08 16:36	みかん	杉並食堂	66	29	0.0	0.0	7.4
2022/04/05 12:47	チキンテリヤキソー ス(彩りグリーンサ ラダ	杉並食堂	537	323	26.5	15.7	17.6
2022/04/05 12:34	チキンテリヤキソー ス(彩りポテトサラ ダ	杉並食堂	488	395	26.3	21.1	23.6
2022/04/05 12:07	*ライスF 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