

---

# APPRONeasy Ver.1.0 操作マニュアル

---



「APPRONeasy Ver.1.0 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)」の成分値を利用し、誰でも簡単に栄養価計算ができるように開発されたプログラムです。

- ・ 日常よく使う食品だけを使用
  - ・ **呼称**による食品選択が可能
  - ・ 重さ(g)のみでなく、**目安量による使用重量の指定**が可能
-

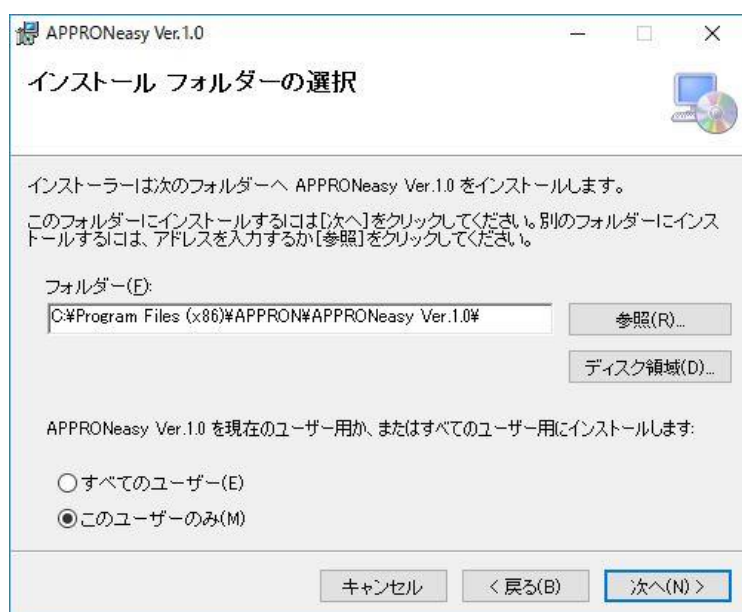
# インストール

ダウンロードした「approneasy.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、「APPRONeasy Ver.1.0 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。

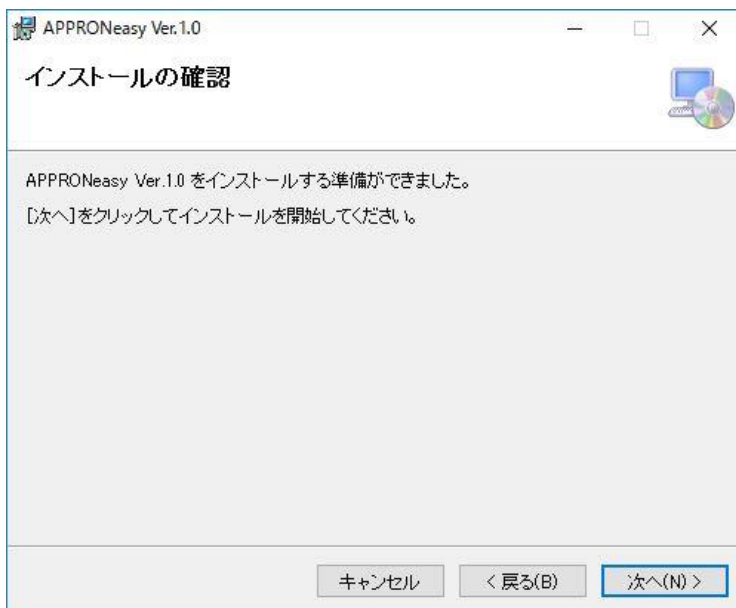


APPRON のインストール画面が表示されます。

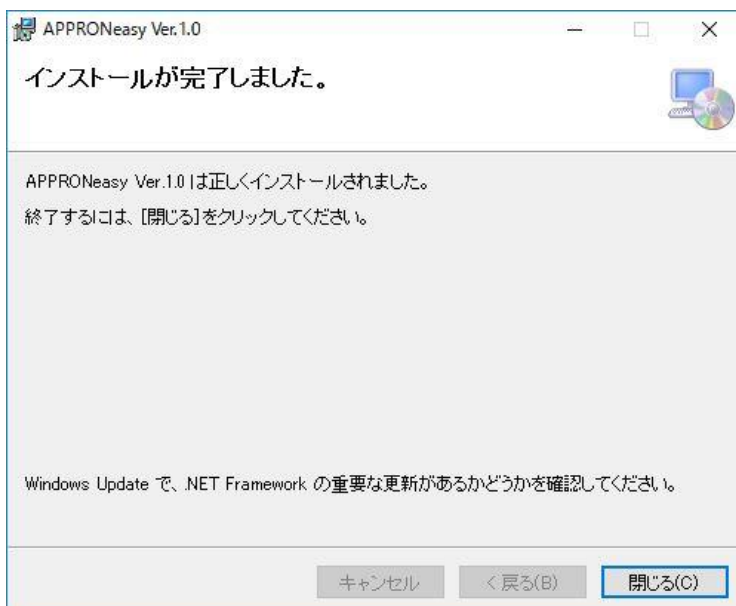


セットアップ開始の画面。[次へ]を押してください。

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\APPRONeasy Ver.1.0 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。



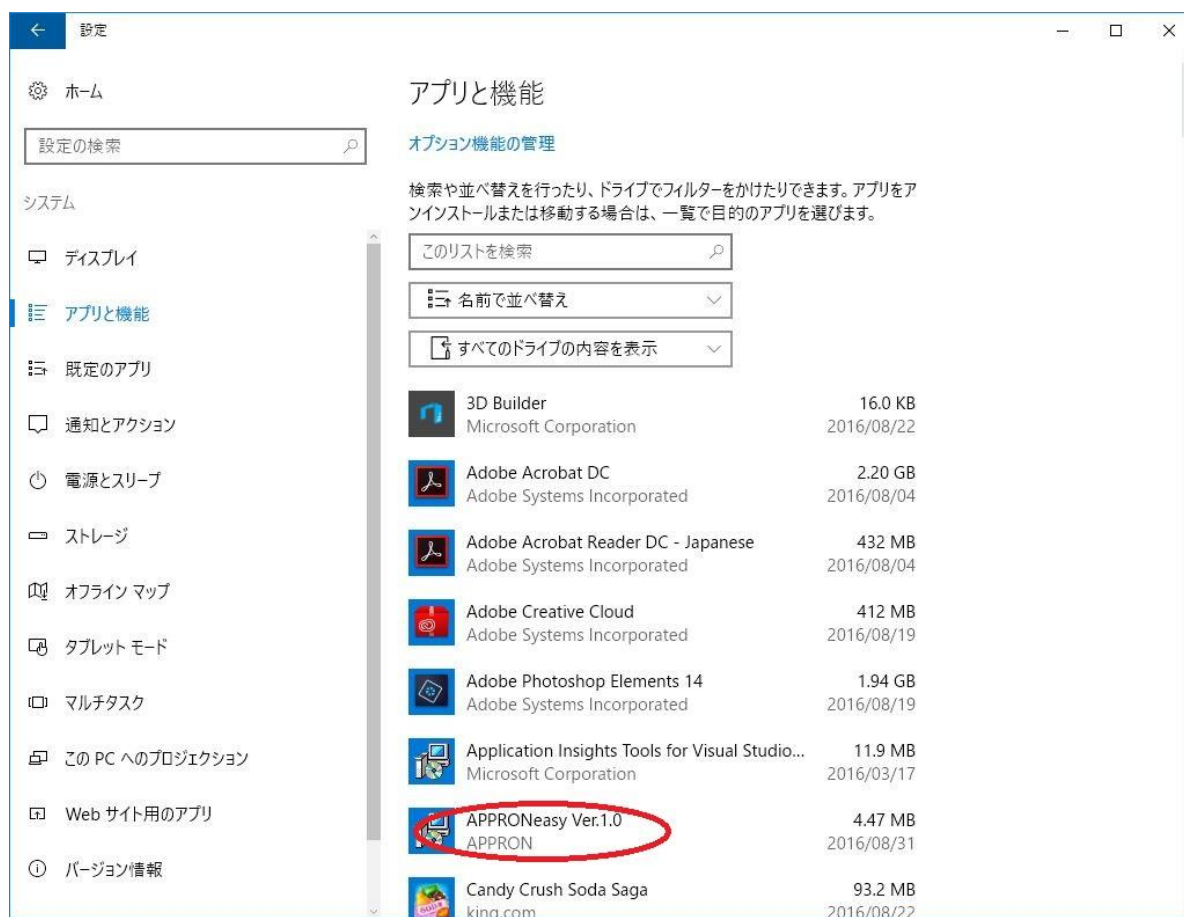
プログラムのインストールが完了です。

# アンインストール

インストールしてある APPRNeasy Ver.1.0 を削除するには、スタートボタン/ 設定でパネルを開き、「システム」、「アプリと機能」を選択します。



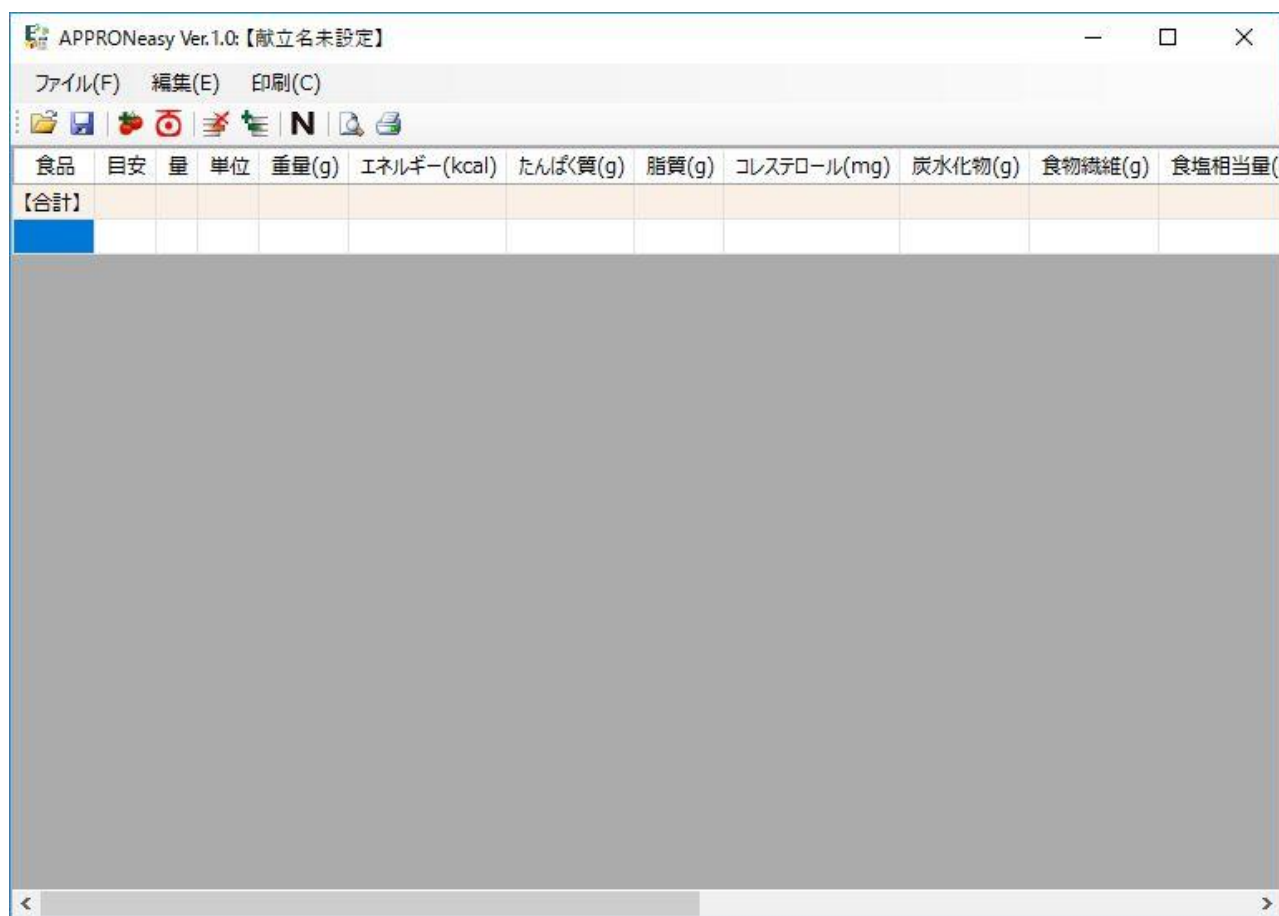
「システム」選択 → 「アプリと機能」を選択



リストの中から「APPRNeasy Ver.1.0」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「APPRONeasy Ver.1.0」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]/ [APPRONeasy Ver.1.0]/ [APPRONeasy]を選択すると、プログラムが起動します。

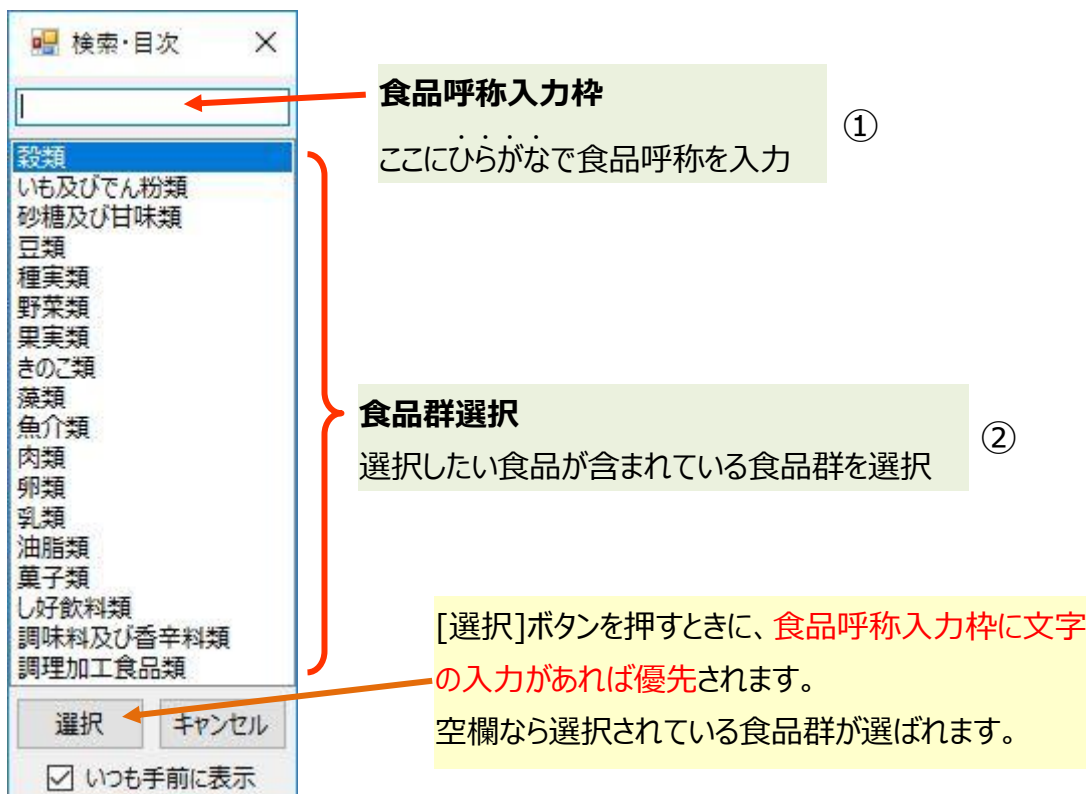


## プログラムの起動画面

起動画面は献立を新規に作成する画面から始まります。

# 献立作成(食材の選択)

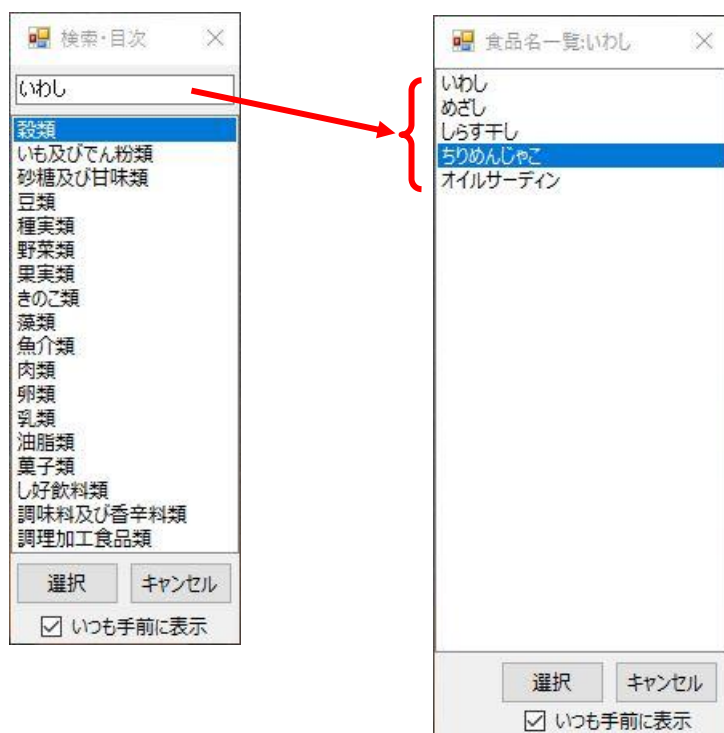
メニュー:「編集」/「食材選択」を選択。あるいはツールバーの「食材選択」ボタンを押す。あるいはマウスの右ボタンを、プログラムウィンドウの中で押し、表示されたメニューの中で「食材選択」を選択



食品呼称入力枠と食品群の目次の表示

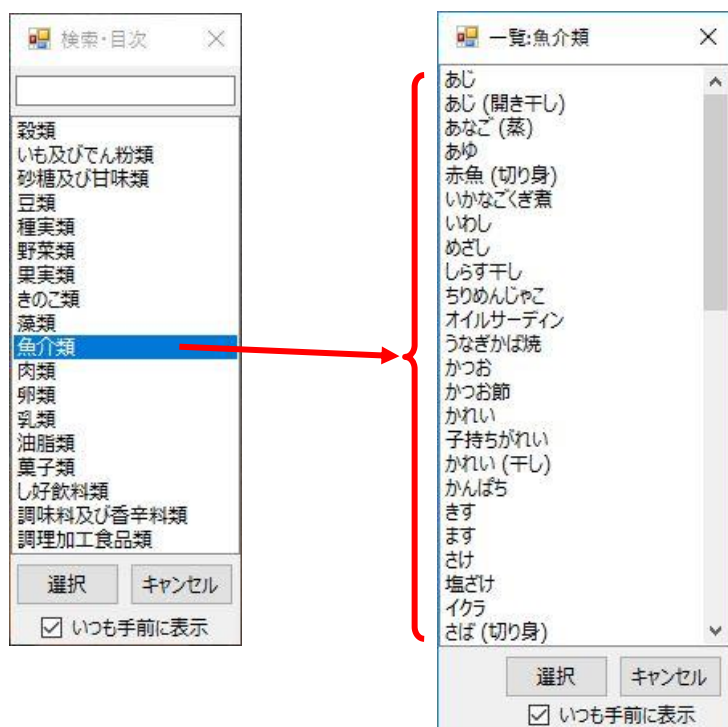
## ① 食品呼称から食材を選択する方法

最上部の空欄に、**全角ひらがなで食品呼称**を入力し、[Enter]キーを押すか[選択]ボタンをクリックすると、候補食品名の一覧が表示されます。



## ② 食品一覧から食材を選択する方法

選択する食材の含まれている食品群を選択します。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]キーを押すか[選択]ボタンを押すと、その群の食品名の一覧が表示されます。食品呼称入力枠に文字が入力されている場合はそちらが優先されます。



食材を選択すると、メインウィンドウに使用重量 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」を選べると、再度表示できます。また、ウィンドウの移動も可能です。



---

# 重量変更

---

- ・「**重量変更**」・・・カレントセル行の食材の使用重量を変更します。



## 表示内容

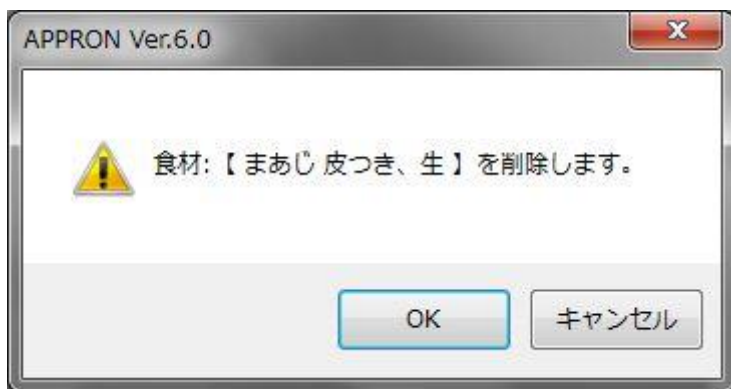
- ・ **サイズ**: 目分量に使用する「カップ」,「大さじ」,「大」などのスケールが表示されます。サイズがない場合は「(なし)」と表示されます。目分量がない場合は空欄となります。サイズを変更すると、それぞれの目分量に対応する単位が表示されます。
  - ・ **数量**: 「0.2」のような小数点と「1/5」のような分数が使えます。右のVを押すと数量のリストが表示されますが、枠の中に数字を**直接入力**できます。
  - ・ **単位**: 「個」,「本」,「杯」などの単位が表示されます。単位を変更すると、それぞれの単位に対応するサイズが表示されます。
  - ・ **重量**: 重さを g 単位で入力します。**可食部のみの重量**を指定してください。**重量枠に数値の入力があれば優先**されます。空欄なら目分量が選択されます。
-

---

## 献立作成(食材の削除と行挿入)

---

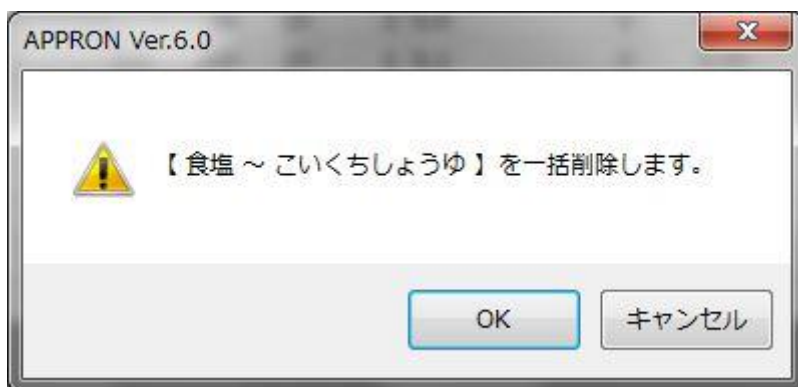
- ・「**食材削除**」・・・カレントセル行の食材を 1 つだけ削除します。



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。

食品名	目安	量	単位	重量(g)
【合計】				
小麦粉 (強力粉)	大さじ1(15ml)	1/2	杯	4.5
木綿豆腐		1	丁	300.0
オクラ		1.5	本	16.6
卵	L(殻つき)	1	個	57.0
オリーブ油	大さじ1(15ml)	1/4	杯	3.0
サラダ油				8.0
豚ロース				120.0
めんつゆ ストレート	カップ(200ml)	2	杯	460.0

← カレントセル行の上に  
1 行挿入されます。

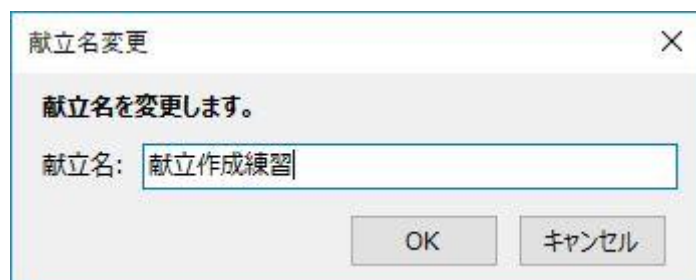
行の挿入を行うと空白行が挿入される。

---

# 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。献立名入力の画面が表示されます。



献立名変更

×

献立名を変更します。

献立名: 献立作成練習

OK キャンセル

献立名は任意に設定できます。献立名を設定すると、ウィンドウのタイトルに表示されます。  
また、この献立名を使用してファイルの保存ができます。

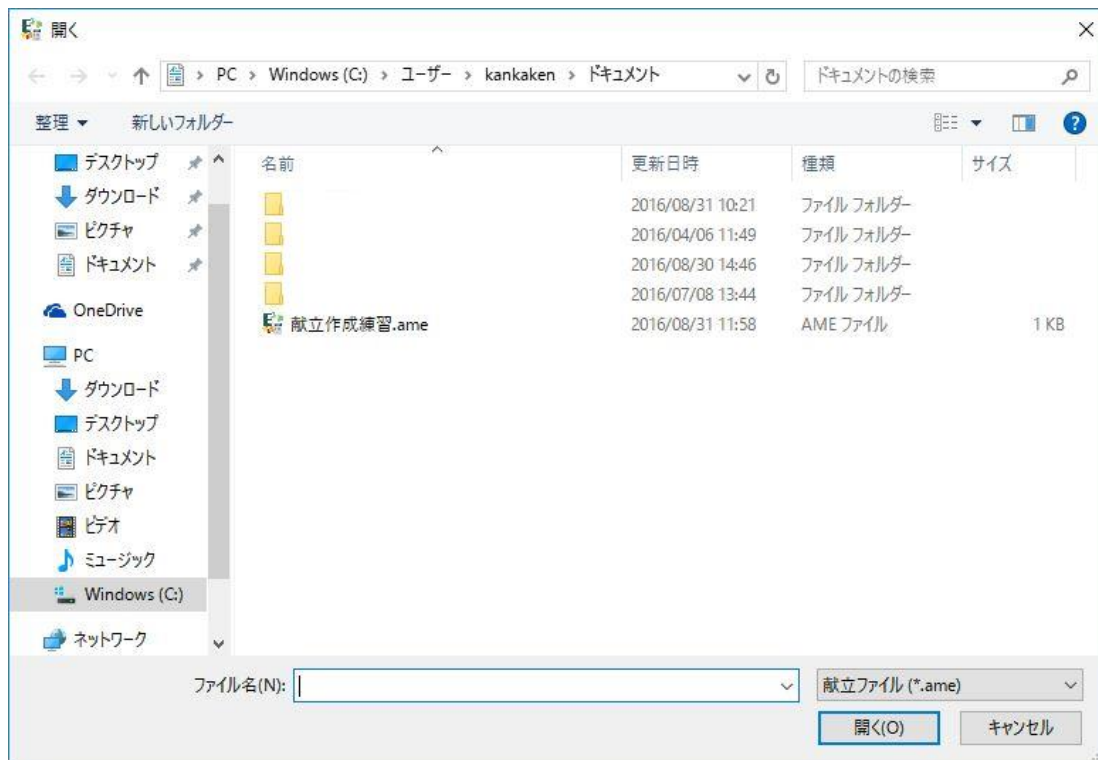
---

---

# 献立ファイルを保存・開く

---

- ・「開く」・・・既存の APPRONEasy の献立ファイルを開く



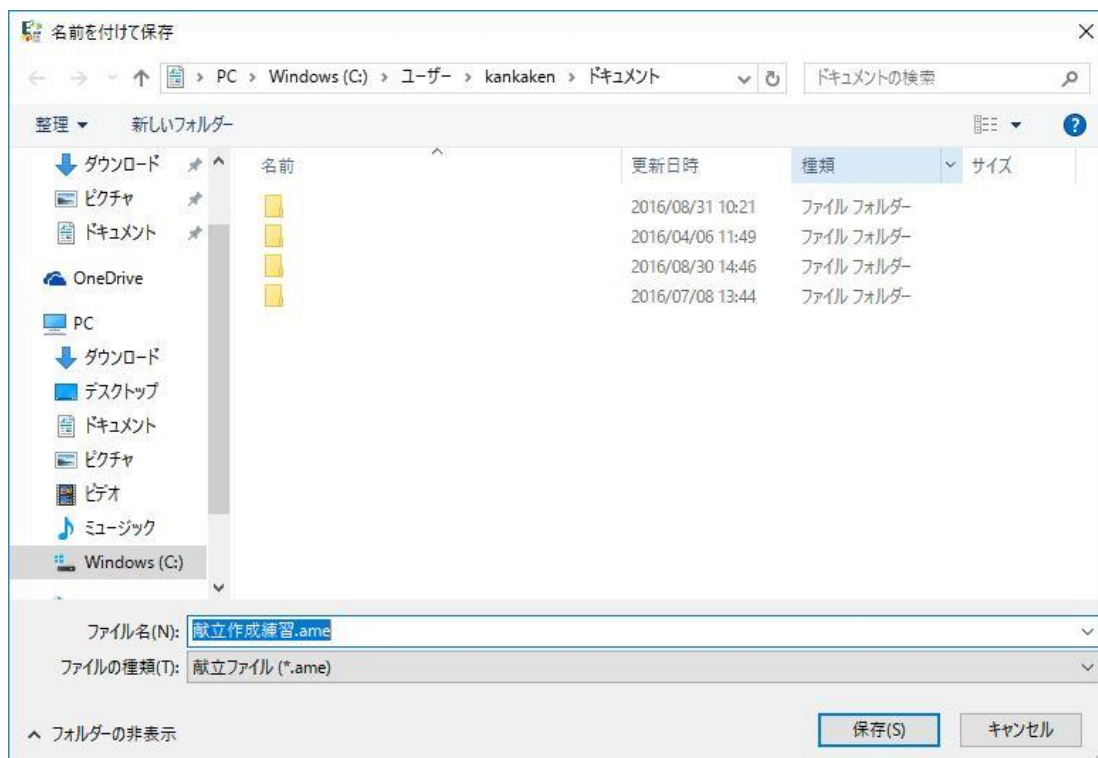
開くファイルを選択するウィンドウ

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

献立ファイルを開くと、そのファイル名が献立名としてウィンドウのタイトルに表示されます。

- 
- ・「上書き保存」・・・編集集中の既存の献立ファイルを同じ名前で保存します。  
新規のファイルの場合は「名前を付けて保存」が実行されます。
-

- ・「名前を付けて保存」・・・編集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「.ame」をつける必要はありません。無い時には自動的に付与されます。

# 計算結果印刷

- ・「**印刷プレビュー**」・・・計算結果印刷のプレビューを表示します。紙の大きさ、紙の向き、余白等は「印刷設定」で設定します。

The screenshot shows a window titled '印刷プレビュー' (Print Preview) with a toolbar at the top. The main area displays a table with multiple columns representing different materials and their properties. The table is titled '簡単八宝菜' (Simple Hachinosai). The columns include material names, quantities, and various numerical values. The table is organized into several sections, with the first section containing 10 rows of data. The second section contains 10 rows of data. The third section contains 10 rows of data. The fourth section contains 10 rows of data. The fifth section contains 10 rows of data. The sixth section contains 10 rows of data. The seventh section contains 10 rows of data. The eighth section contains 10 rows of data. The ninth section contains 10 rows of data. The tenth section contains 10 rows of data. The table is organized into several sections, with the first section containing 10 rows of data. The second section contains 10 rows of data. The third section contains 10 rows of data. The fourth section contains 10 rows of data. The fifth section contains 10 rows of data. The sixth section contains 10 rows of data. The seventh section contains 10 rows of data. The eighth section contains 10 rows of data. The ninth section contains 10 rows of data. The tenth section contains 10 rows of data.

計算結果は1行に1食材を印刷します。  
紙の幅が大きければ文字も大きくなります。逆にA4縦置きで余白を多くとると印刷される文字は小さくなります。

- ・「**印刷**」・・・計算結果を印刷します。紙の大きさ、紙の向き、余白等は「印刷設定」で設定します。
- ・「**印刷設定**」・・・印刷に使用する紙の大きさ、紙の向き、余白等を設定します。

The screenshot shows a dialog box titled 'ページ設定' (Page Settings). It contains several settings for printing. At the top, there is a preview of the printed page. Below the preview, there are three main sections: '用紙' (Paper), '印刷の向き' (Print Orientation), and '余白 (ミリ)' (Margins in mm). The '用紙' section has 'サイズ(Z):' set to 'A4' and '給紙方法(S):' set to '自動選択'. The '印刷の向き' section has '縦(O)' selected. The '余白 (ミリ)' section has '左(L):' set to 10, '右(R):' set to 10, '上(T):' set to 10, and '下(B):' set to 10. At the bottom, there are 'OK' and 'キャンセル' buttons.

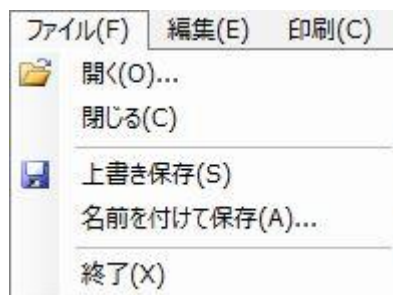
---

# 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



APPRONEasy で作成される献立ファイルは、\*\*\*.ame というファイル名になります。  
既存の献立ファイルの呼び込みを行ったり、APPRONEasy を終了する命令があります。

---

## ● メニュー：編集



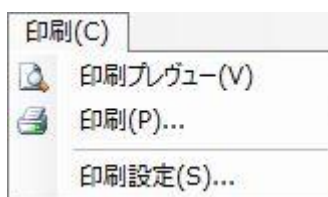
編集メニューは APPRONEasy 独特の項目が多数あります。

食材選択(S)	新しく食材一覧から食材を選択します。
重量変更(W)	食材の使用重量を設定します。
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 <u>上</u> 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。
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)	献立名を設定します。



---

● **メニュー：計算・印刷**



献立ファイルの集計・印刷を行います。

印刷プレビュー(V)	献立の計算結果の印刷のプレビューを行います。
印刷(P)	献立の計算結果の印刷を行います。
印刷設定(S)	計算結果を印刷する用紙の大きさ、用紙の方向、マージンの設定などを行います。