

栄養計算表 [鯛マリネと暑気払いご飯]

作成: 平成27年8月21日

食品番号	成分	分	使用量	蛋白質	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンD	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	炭水化物	脂質	エネルギー	脂肪酸n-3	脂肪酸n-6
入力	食品名 ↓	類	(g)	30(g)	0.4(mg)	0.5(mg)	6(mg)	2(μg)	4(mg)	210(μg)	40(mg)	1300(mg)	300(mg)	400(mg)	10(g)	84(g)	16(g)	600(Kcal)	(g)	(g)
10047	まいわし・生	I	45	8.91	0.0135	0.162	3.69	4.5	0.81	18	0	139.5	31.5	103.5	0	0.315	6.255	97.65	1.422	0.189
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	50	8.1	0.035	0.09	2.5	0.05	0.2	19.5	1.5	135	2.5	80	0	0	7	100	0.045	0.865
12004	鶏卵・全卵、生	I	10	1.23	0.006	0.043	0.01	0.18	0.18	15	0	13	5.1	18	0	0.03	1.03	15.1	0.017	0.149
13003	牛乳(普通牛乳)	I	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
13014	クリーム・乳脂肪	I	5	0.1	0.001	0.0045	0	0.025	0.005	19.5	0	4	3	2.5	0	0.155	2.25	21.65	0.0105	0.0585
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
6176	とうもろこし、ゆで	II	20	0.7	0.024	0.02	0.44	0	0.16	0.8	1.2	58	1	20	0.62	3.72	0.34	19.8	0.004	0.106
10281	あさり・生	I	15	0.9	0.003	0.024	0.21	0	0.57	0.6	0.15	21	9.9	12.75	0	0.06	0.045	4.5	0.0045	0.0015
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	10	2.15	0.094	0.022	0.65	0.01	0.07	0.3	0.1	36	0.4	21	0	0.02	0.6	14.8	0.003	0.065
20010	さるえび	I	1	0.5	0	0	0.1	0	0.15	0	0	0.75	71	10	0	0	0.05	2.5	0.005	0
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	20		0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2.4	5.8	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
6160	チンゲンサイ・葉、生	II	30	0.18	0.009	0.021	0.09	0	0.33	51	7.2	78	30	8.1	0.36	0.6	0.03	2.7	0	0
6191	なす・果実・生	II	60	0.66	0.03	0.03	0.3	0	0.18	4.8	2.4	132	10.8	18	1.32	3.06	0.06	13.2	0	0
20006	ひじき戻し	II	20	0.3	0.01	0.03	0.08	0	1.56	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	0	0
7080	にほんすもも・生	II	20	0.12	0.004	0.004	0.06	0	0.04	1.4	0.8	30	1	2.8	0.32	1.88	0.2	8.8	0	0
7004	アセロラ・10%果汁入り飲料	II	30	0.03	0	0	0	0	0.03	0.9	36	3.9	0.3	0.6	0.06	3.15	0	12.6	0	0
6095	しそ・葉、生	II	4	0.156	0.0052	0.0136	0.04	0	0.068	35.2	1.04	20	9.2	2.8	0.292	0.3	0.004	1.48	0	0
6280	みょうが・花穂、生	II	7	0.063	0.0035	0.0035	0.028	0	0.035	0.21	0.14	14.7	1.75	0.84	0.147	0.182	0.007	0.84	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	20	0.2	0.006	0.002	0.02	0	0.04	0	1.6	30	4.2	6.6	0.32	1.76	0.02	7.4	0	0.004
6245	青ピーマン・果実、生	II	5	0.045	0.0015	0.0015	0.03	0	0.02	1.65	3.8	9.5	0.55	1.1	0.115	0.255	0.01	1.1	0.0005	0.0015
6247	赤ピーマン・果実、生	II	5	0.05	0.003	0.007	0.06	0	0.02	4.4	8.5	10.5	0.35	1.1	0.08	0.36	0.01	1.5	0	0
6249	黄ピーマン・果実、生	II	5	0.04	0.002	0.0015	0.05	0	0.015	0.85	7.5	10	0.4	1.05	0.065	0.33	0.01	1.35	0	0
7155	レモン、全果、生	II	5	0.045	0.0035	0.0035	0.01	0	0.01	0.1	5	6.5	3.35	0.75	0.245	0.625	0.035	2.7	0.002	0.0035
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	10	0.14	0.01	0.01	0.04	0	0.1	20	2.1	49	5.8	4.1	0.19	0.33	0.01	1.6	0	0
2003	精粉こんにやく	III	30	0.03	0	0	0	0	0.12	0	0	9.9	12.9	1.5	0.66	0.69	0	1.5	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
6105	しょうが・漬物、(甘酢漬)	II	6	0.012	0	0	0	0	0.03	0	0	1.62	2.16	0.24	0.12	0.75	0.018	3.06	0	0
9027	てんぐさ・角寒天	II	2.2	0.0528	0.00022	0	0.0022	0	0.099	0	0	1.144	14.52	0.748	1.6302	1.6302	0.0044	3.388	0	0
1088	水稲めし・精白米	III	120	3	0.024	0.012	0.24	0	0.12	0	0	34.8	3.6	40.8	0.36	44.52	0.36	201.6	0	0.12
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
2006	さつまいも・魂根・生	III	20	0.24	0.022	0.006	0.16	0	0.14	0.4	5.8	94	8	9.2	0.46	6.3	0.04	26.4	0.002	0.01
6138	だいこん・塩押しだいこん漬	II	6	0.072	0.0126	0.0006	0.042	0	0.024	0	3.18	8.4	1.56	2.76	0.21	0.912	0.018	3.84	0	0

I 群合計	I	188	24	0.2	0.4	7.4	4.9	2.3	92	2	436	186	305	0.4	3.6	20.0	301	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	300	3	0.1	0.2	1.6	0.0	2.9	262	89	709	136	88	8.1	24.5	0.8	102	M6/N3	0.7
III 郡合計	III	171	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0	6	139	25	52	1.5	51.5	1.4	239		
総合計		659	30.2	0.4	0.6	9.3	4.9	5.6	354	97	1284	347	444	10.0	79.6	22.2	641	2.60	1.87