

栄養計算表 [h27.5月 いわしのつみれ汁]

作成: 平成27年5月9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	50	9.9	0.015	0.18	4.1	5	0.9	20	0	155	35	115	0	0.35	6.95	108.5	1.58	0.21	
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0	
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	45	7.29	0.0315	0.081	2.25	0.045	0.18	17.55	1.35	121.5	2.25	72	0	0	6.3	90	0.0405	0.7785	
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368	
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	20	4.3	0.188	0.044	1.3	0.02	0.14	0.6	0.2	72	0.8	42	0	0.04	1.2	29.6	0.006	0.13	
10045	かたくちいわし煮干	I	4	2.58	0.004	0.004	0.66	0.72	0.72	0	0	48	88	60	0	0.012	0.248	13.28	0.0264	0.004	
9020	刻み昆布	II	4	0.216	0.006	0.0132	0.048	0	0.344	0.2	0	328	37.6	12	1.564	1.84	0.02	4.2	0.0004	0.0016	
6132	だいこん、根皮付き、生	II	40	0.2	0.008	0.004	0.12	0	0.08	0	4.8	92	9.6	7.2	0.56	1.64	0.04	7.2	0.008	0.004	
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	35	0.21	0.0175	0.014	0.245	0	0.07	266	1.4	98	9.8	8.75	0.945	3.185	0.035	12.95	0	0.0105	
8011	椎茸・生	II	15	0.45	0.015	0.0285	0.57	0.315	0.045	0	1.5	42	0.45	10.95	0.525	0.735	0.06	2.7	0	0.021	
6320	わけぎ・葉、生	II	5	0.08	0.003	0.005	0.015	0	0.02	11	1.85	11.5	2.95	1.25	0.14	0.37	0	1.5	0	0	
2003	精粉こんにやく	III	20	0.02	0	0	0	0	0.08	0	0	6.6	8.6	1	0.44	0.46	0	1	0	0	
7155	レモン、全果、生	II	3	0.027	0.0021	0.0021	0.006	0	0.006	0.06	3	3.9	2.01	0.45	0.147	0.375	0.021	1.62	0.0012	0.0021	
6182	トマト・果実・生	II	40	0.28	0.02	0.008	0.28	0	0.08	18	6	84	2.8	10.4	0.4	1.88	0.04	7.6	0	0.008	
6020	さやえんどう・生	II	10	0.31	0.015	0.011	0.08	0	0.09	4.7	6	20	3.5	6.3	0.3	0.75	0.02	3.6	0	0	
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003	
6257	ふき・葉柄、ゆで	II	30	0.09	0	0.003	0.03	0	0.03	1.5	0	69	10.2	4.5	0.33	0.57	0	2.4	0	0	
6068	きゅうり・ぬかみそ漬	II	20	0.3	0.052	0.01	0.32	0	0.06	3.6	4.4	122	4.4	17.6	0.3	1.24	0.02	5.4	0.002	0	
7042	オレンジバレンシア・ストレート	II	60	0.48	0.042	0.006	0.12	0	0.06	1.8	13.2	108	5.4	12	0.18	6.6	0	25.2	0	0	
9027	てんぐさ・角寒天	II	1	0.024	0.0001	0	0.001	0	0.045	0	0	0.52	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0	
7093	なつみかん・砂じょう・生	II	20	0.18	0.016	0.006	0.08	0	0.04	1.4	7.6	38	3.2	4.2	0.24	2	0.02	8	0	0	
8001		II		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	0	0	
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005	
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	7	0.098	0.007	0.007	0.028	0	0.07	14	1.47	34.3	4.06	2.87	0.133	0.231	0.007	1.12	0	0	
3003	車糖・上白糖	III	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0.12	0.06	0	0	5.952	0	23.04	0	0	
2010	さといも・球茎、生	III	40	0.6	0.028	0.008	0.4	0	0.2	0	2.4	256	4	22	0.92	5.24	0.04	23.2	0	0.012	
1088	水稲めし・精白米	III	100	2.5	0.02	0.01	0.2	0	0.1	0	0	29	3	34	0.3	37.1	0.3	168	0	0.1	
17045	米みそ・淡色辛みそ	III	10	1.25	0.003	0.01	0.15	0	0.4	0	0	38	10	17	0	2.19	0.6	19.2	0.058	0.302	

I 群合計	I	141	26	0.3	0.3	8.5	5.8	2.4	38	2	426	292	331	0.1	1	16	261	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	340	4	0.3	0.2	3.0	0.4	2.1	400	63	1267	158	130	8.0	25	0	98	M6/N3	1.1
III 郡合計	III	176	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.8	0	2	330	26	74	1.7	51	1	234		
総合計		657	34.6	0.56	0.52	12	6.2	5.26	438.41	67	2022.9	475.88	534.51	10	76.8	16.95	593.15	1.81	1.96