

栄養計算表 [太巻き寿司と鶏肉の黒酢煮]

作成：平成27年6月10日

食品番号 入力	成分 食品名 ↓	分 類	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	
			(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)	
12004	鶏卵・全卵、生	I	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745	
11218	若鶏肉・毛羽・皮付き、生	I	30	5.25	0.012	0.033	1.44	0.03	0.15	17.7	0.6	54	3	30	0	0	4.38	63.3	0.045	0.609	
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	15	3.225	0.141	0.033	0.975	0.015	0.105	0.45	0.15	54	0.6	31.5	0	0.03	0.9	22.2	0.0045	0.0975	
10134	しろさげ、生	I	20	4.46	0.03	0.042	1.34	6.4	0.1	2.2	0.2	70	2.8	48	0	0.02	0.82	26.6	0.162	0.016	
4032	もめん豆腐	I	25	1.65	0.0175	0.0075	0.025	0	0.225	0	0	35	30	27.5	0.1	0.4	1.05	18	0.0675	0.46	
5004	えごま・乾	I	1	0.177	0.0054	0.0029	0.076	0	0.164	0.01	0	5.9	3.9	5.5	0.208	0.294	0.434	5.44	0.237	0.0512	
200010	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	
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002	
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615	
9004	あまのり・焼きのり	II	1	0.414	0.0069	0.0233	0.117	0	0.114	23	2.1	24	2.8	7	0.36	0.443	0.037	1.88	0.0119	0.002	
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0	
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	20	0.12	0.01	0.008	0.14	0	0.04	152	0.8	56	5.6	5	0.54	1.82	0.02	7.4	0	0.006	
6132	だいこん、根皮付き、生	II	80	0.4	0.016	0.008	0.24	0	0.16	0	9.6	184	19.2	14.4	1.12	3.28	0.08	14.4	0.016	0.008	
8011	椎茸・生	II	10	0.3	0.01	0.019	0.38	0.21	0.03	0	1	28	0.3	7.3	0.35	0.49	0.04	1.8	0	0.014	
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	
20006	ひじき戻し	II	10	0.15	0.005	0.015	0.04	0	0.78	3.9	0	62.8	20	1.4	0.61	0.8	0	1.9	0	0	
2003	精粉こんにやく	III	15	0.015	0	0	0	0	0.06	0	0	4.95	6.45	0.75	0.33	0.345	0	0.75	0	0	
6057	かんぴょう・ゆで	II	15	0.12	0	0	0.045	0	0.045	0	0	15	5.1	2.4	0.795	1.08	0	4.2	0	0	
8013	乾しいたけ・乾	II	3	0.579	0.015	0.042	0.504	0.504	0.051	0	0	63	0.3	9.3	1.23	1.902	0.111	5.46	0	0.0399	
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	
7004	アセロラ・10%果汁入り飲料	II	60	0.06	0	0	0	0	0.06	1.8	72	7.8	0.6	1.2	0.12	6.3	0	25.2	0	0	
7124	ブルーベリー・生	II	5	0.025	0.0015	0.0015	0.01	0	0.01	0.25	0.45	3.5	0.4	0.45	0.165	0.645	0.005	2.45	0	0	
6010	さやいんげん生	II	20	0.36	0.012	0.022	0.12	0	0.14	9.8	1.6	52	9.6	8.2	0.48	1.02	0.02	4.6	0	0	
7054	キューフルーツ・生	II	15	0.15	0.0015	0.003	0.045	0	0.045	0.9	10.35	43.5	4.95	4.8	0.375	2.025	0.015	7.95	0.006	0.0015	
6065	きゅうり・果実、生	II	15	0.15	0.0045	0.0045	0.03	0	0.045	4.2	2.1	30	3.9	5.4	0.165	0.45	0.015	2.1	0.0015	0	
1088	水稲めし・精白米	III	115	2.875	0.023	0.0115	0.23	0	0.115	0	0	33.35	3.45	39.1	0.345	42.665	0.345	193.2	0	0.115	
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	
3003	車糖・上白糖	III	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.05	0	0	4.96	0	19.2	0	0	
2024	ながいも(魂根、水煮)	III	15	0.3	0.012	0.003	0.045	0	0.06	0	0.6	64.5	2.25	3.9	0.21	1.89	0.045	8.85	0.0015	0.0105	
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004	

I 群合計	I	150	24	0	0	4	8	2.5	95	1	312	267	294	0	1	15	242	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	290	3	0	0	2	1	1.7	199	105	740	91	94	8	25	0	96	M6/N3	2.2
III 郡合計	III	191	4	0	0	1	0	0.4	0	15	267	13	60	1	57	1	262		
総合計		631	31.4	0.45	0.53	7	8.4	4.6	294.81	120	1319.2	370.85	447.84	10	82.5	16.42	599.62	1.38	3.08