

栄養計算表 [h27.7月 カレースープ]

作成：平成27年7月5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(μ g)	4(mg)	210(μ g)	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	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	30	6.45	0.282	0.066	1.95	0.03	0.21	0.9	0.3	108	1.2	63	0	0.06	1.8	44.4	0.009	0.195
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
10134	しろさけ、生	I	35	7.805	0.0525	0.0735	2.345	11.2	0.175	3.85	0.35	122.5	4.9	84	0	0.035	1.435	46.55	0.2835	0.028
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
10325	さくらえび・素干し	I	2	1.298	0.0034	0.003	0.11	0	0.064	0	0	24	40	24	0	0.002	0.08	6.24	0.012	0.0028
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
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	25	0.15	0.0125	0.01	0.175	0	0.05	190	1	70	7	6.25	0.675	2.275	0.025	9.25	0	0.0075
6191	なす・果実・生	II	35	0.385	0.0175	0.0175	0.175	0	0.105	2.8	1.4	77	6.3	10.5	0.77	1.785	0.035	7.7	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	15	0.15	0.009	0.021	0.18	0	0.06	13.2	25.5	31.5	1.05	3.3	0.24	1.08	0.03	4.5	0	0
6245	青ピーマン・果実、生	II	15	0.135	0.0045	0.0045	0.09	0	0.06	4.95	11.4	28.5	1.65	3.3	0.345	0.765	0.03	3.3	0.0015	0.0045
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
6134	だいこん、根皮むき、生	II	35	0.14	0.007	0.0035	0.07	0	0.07	0	3.85	80.5	8.05	5.95	0.455	1.435	0.035	6.3	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	30	0.33	0.021	0.015	0.24	0	0.12	24	9.6	87	3.6	8.7	0.42	2.16	0.03	8.7	0	0.006
6160	チンゲンサイ・葉、生	II	50	0.3		0.035	0.15	0	0.55	85	12	130	50	13.5	0.6	1	0.05	4.5	0	0
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
7077	すいか・生	II	30	0.18	0.009	0.006	0.06	0	0.06	20.7	3	36	1.2	2.4	0.09	2.85	0.03	11.1	0	0
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
6306	らっきょう・甘酢漬	II	15	0.105	0.0015	0.0015	0.03	0	0.165	0	0	5.7	2.25	3.15	0.465	4.35	0.03	17.25	0	0
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
2005	しらたき	III	15	0.03	0	0	0	0	0.075	0	0	1.8	11.25	1.5	0.435	0.45	0	0.9	0	0
14006	調合油(サラダ油)	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	0.1362	0.6826
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
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
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	50	0.8	0.045	0.015	0.65	0	0.2	0	17.5	205	1.5	20	0.65	8.8	0.05	38	0.005	0.005

I 群 合 計	I	136	24.0	0.4	0.3	5	12	2.5	50	1	391	183.3	319.8	0.1	1	7.5	175	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.7	
II 郡 合 計	II	306	3.2	0.1	0.2	2	0	1.8	454	84	1086	127.7	95.8	7.3	27	0.5	108		
III 郡 合 計	III	188	3.8	0.1	0.0	1	0	0.4	0	18	242	16.4	62.3	1.4	54	3.4	268		
総 合 計		630	31.1	0.6	0.5	8	12.8	4.7	504.2	102	1717.6	327.4	477.8	8.9	81.0	11.4	550.72	1.19	2.04