

栄養計算表 [梅づくし弁当]

作成: 平成27年8月22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)
10003	まあじ・生	I	35	7.245	0.035	0.07	1.89	0.7	0.245	4	0	129.5	9	81	0	0.035	1.225	42.4	0.2835	0.035
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	38	0	32.5	13	45	0	0.075	2.58	37.8	0.0425	0.3725
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	35	6.58	0.1225	0.0735	1.8025	0.105	0.595	3	0.7	108.5	2	60	0	0.0875	5.29	77.9	0.0315	0.371
4032	もめん豆腐	I	15	0.99	0.0105	0.0045	0.015	0	0.135	0	0	21	18	17	0.06	0.24	0.63	10.8	0.0405	0.276
6016	えだまめ・ゆで	II	15	1.725	0.036	0.0195	0.15	0	0.375	4	2.25	73.5	11	26	0.69	1.335	0.92	20.1	0.081	0.342
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0	0	11.8	8	11	0.416	0.588	0.87	10.9	0.474	0.1024
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0.00	4.0	0	0
4039	生揚げ	I	15	1.605	0.0105	0.0045	0.015	0	0.39	0	0	18	36	23	0.105	0.135	1.70	22.5	0.1125	0.78
11220	若鶏・むね・皮なし・生	I	7	1.561	0.0056	0.007	0.812	0	0.014	1	0.21	24.5	0	14	0	0	0.11	7.6	0.0014	0.0133
6176	とうもろこし、ゆで	II	15	0.525	0.018	0.015	0.33	0	0.12	1	0.9	43.5	1	15	0.465	2.79	0.26	14.9	0.003	0.0795
6095	しそ・葉、生	II	4	0.156	0.0052	0.0136	0.04	0	0.068	35	1.04	20	9	3	0.292	0.3	0.00	1.5	0	0
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3	1.6	88	7	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
8016	ぶなしめじ・生	II	10	0.27	0.016	0.016	0.66	0.22	0.04	0	0.7	38	0	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
8028	舞茸・生	II	10	0.37	0.025	0.049	0.91	0.34	0.05	0	0	33	0	13	0.27	0.27	0.07	1.6	0	0.013
8013	乾しいたけ・乾	II	2	0.386	0.01	0.028	0.336	0.336	0.034	0	0	42	0	6	0.82	1.268	0.07	3.6	0	0.0266
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	15	0.15	0.0045	0.0015	0.015	0	0.03	0	1.2	22.5	3	5	0.24	1.32	0.02	5.6	0	0.003
6160	チンゲンサイ・葉、生	II	40	0.24	0.012	0.028	0.12	0	0.44	68	9.6	104	40	11	0.48	0.8	0.04	3.6	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	20	0.22	0.014	0.01	0.16	0	0.08	16	6.4	58	2	6	0.28	1.44	0.02	5.8	0	0.004
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	4	0.405	1.365	0.02	5.6	0	0.0045
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	7	9	0.855	2.31	0.02	9.8	0	0
6132	だいこん、根皮付き、生	II	15	0.075	0.003	0.0015	0.045	0	0.03	0	1.8	34.5	4	3	0.21	0.615	0.02	2.7	0.003	0.0015
7020	うめ・梅漬・塩漬	II	15	0.105	0.003	0.006	0.045	0	0.435	0	0	22.5	7	2	0.405	1.005	0.06	3.6	0	0
6173	とうがん・果実、生	II	30	0.15	0.003	0.003	0.12	0	0.06	0	11.7	60	6	5	0.39	1.14	0.03	4.8	0	0
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	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004
6032	オクラ・果実、生	II	10	0.21	0.009	0.009	0.08	0	0.05	6	1.1	26	9	6	0.5	0.66	0.02	3.0	0	0
9020	刻み昆布	II	2	0.108	0.003	0.0066	0.024	0	0.172	0	0	164	19	6	0.782	0.92	0.01	2.1	0.0002	0.0008
2003	精粉こんにやく	III	15	0.015	0	0	0	0	0.06	0	0	4.95	6	1	0.33	0.345	0.00	0.8	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	7	0	0.741	0.741	0.00	1.5	0	0
17046	米みそ・赤色辛みそ	III	8	1.048	0.0024	0.008	0.12	0	0.344	0	0	35.2	10	16	0	1.688	0.44	14.9	0.0432	0.2128
1015	小麦粉・薄力粉・1等	III	3	0.24	0.0039	0.0012	0.021	0	0.018	0	0	3.6	1	2	0.075	2.277	0.05	11.0	0.0012	0.0246
3003	車糖・上白糖	III	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0.14	0	0	0	6.944	0.00	26.9	0	0
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.00	9.2	0.5994	0.1332
14006	調合油(サラダ油)	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.00	18.4	0.1362	0.6826
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	0.30	168.0	0	0.1

I 群合計	I	136	22	0	0	5	1	2.6	44	1	360	228	269	1	1	12.4	213.7	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	274	6	0	0	3	1	2.3	246	39	920	137	142	9	21	1.7	100.3	M6/N3	1.9
III 郡合計	III	176	4	0	0	1	0	0.7	0	14	237	22	69	1	55	3.8	279.6		
総合計		586	32.4	0.49	0.54	9	2.2	5.5	291	54	1516.7	386	479	11	77.4	17.9	593.6	1.86	3.60