

栄養計算表 [ 肉・魚・野菜の簡単 ]

作成: 平成27年9月13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)    |
| 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  |
| 10134 | しろさけ、生         | I   | 30  | 6.69  | 0.045   | 0.063   | 2.01  | 9.6   | 0.15  | 3.3     | 0.3    | 105      | 4.2     | 72      | 0     | 0.03  | 1.23  | 39.9      | 0.243  | 0.024  |
| 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 |
| 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  |
| 4039  | 生揚げ            | I   | 15  | 1.605 | 0.0105  | 0.0045  | 0.015 | 0     | 0.39  | 0       | 0      | 18       | 36      | 22.5    | 0.105 | 0.135 | 1.695 | 22.5      | 0.1125 | 0.78   |
| 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 |
| 20001 | 殻付干しえ(サルエビ)ー甘え | I   | 1   | 0.5   | 0.01    | 0       | 0     | 0     | 0.2   | 0       | 0      | 7        | 71      | 10      | 0     | 0     | 0     | 2         | 0      | 0      |
| 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   |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
| 6212  | にんじん・根、皮付き、生   | II  | 30  | 0.18  | 0.015   | 0.012   | 0.21  | 0     | 0.06  | 228     | 1.2    | 84       | 8.4     | 7.5     | 0.81  | 2.73  | 0.03  | 11.1      | 0      | 0.009  |
| 8028  | 舞茸・生           | II  | 20  | 0.74  | 0.05    | 0.098   | 1.82  | 0.68  | 0.1   | 0       | 0      | 66       | 0.2     | 26      | 0.54  | 0.54  | 0.14  | 3.2       | 0      | 0.026  |
| 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      |
| 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 |
| 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      |
| 6153  | たまねぎ・りん茎、生     | II  | 40  | 0.4   | 0.012   | 0.004   | 0.04  | 0     | 0.08  | 0       | 3.2    | 60       | 8.4     | 13.2    | 0.64  | 3.52  | 0.04  | 14.8      | 0      | 0.008  |
| 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  |
| 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      |
| 6084  | ごぼう・根、生        | II  | 20  | 0.36  | 0.01    | 0.008   | 0.08  | 0     | 0.14  | 0       | 0.6    | 64       | 9.2     | 12.4    | 1.14  | 3.08  | 0.02  | 13        | 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      |
| 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      |
| 6061  | キャベツ・結球葉、生     | II  | 30  | 0.39  | 0.012   | 0.009   | 0.06  | 0     | 0.09  | 1.2     | 12.3   | 60       | 12.9    | 8.1     | 0.54  | 1.56  | 0.06  | 6.9       | 0.003  | 0.003  |
| 6068  | きゅうり・ぬかみそ漬     | II  | 15  | 0.225 | 0.039   | 0.0075  | 0.24  | 0     | 0.045 | 2.7     | 3.3    | 91.5     | 3.3     | 13.2    | 0.225 | 0.93  | 0.015 | 4.05      | 0.0015 | 0      |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
| 1088  | 水稻めし・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    |
| 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  |
| 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 |
| 14005 | 大豆油            | III | 2   | 0     | 0       | 0       | 0     | 0     | 0     | 0       | 0      | 0        | 0       | 0       | 0     | 0     | 2     | 18.42     | 0.122  | 0.9934 |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |
|       |                |     |     |       |         |         |       |       |       |         |        |          |         |         |       |       |       |           |        |        |

|           |     |     |      |     |     |   |      |     |     |    |      |       |       |      |      |      |       |                      |      |
|-----------|-----|-----|------|-----|-----|---|------|-----|-----|----|------|-------|-------|------|------|------|-------|----------------------|------|
| I 群 合 計   | I   | 192 | 24   | 0.4 | 0.5 | 4 | 11   | 2.6 | 99  | 1  | 405  | 206.7 | 322.3 | 0.3  | 3    | 12.3 | 227.7 | 必須脂肪酸比率<br>M6/N3 2.2 |      |
| II 郡 合 計  | II  | 325 | 4    | 0.2 | 0.3 | 4 | 1    | 2.9 | 413 | 80 | 956  | 130.4 | 128.8 | 8.4  | 26   | 0.5  | 107.9 |                      |      |
| III 郡 合 計 | III | 173 | 3    | 0.1 | 0.0 | 1 | 0    | 0.4 | 0   | 18 | 241  | 13.1  | 55.0  | 1.4  | 46   | 3.4  | 234.6 |                      |      |
| 総 合 計     |     | 690 | 31.7 | 0.7 | 0.7 | 9 | 11.4 | 5.8 | 511 | 99 | 1602 | 350.2 | 506.1 | 10.1 | 75.1 | 16.1 | 570.2 | 1.44                 | 3.14 |