

栄養計算表 [南瓜のシチュー]

作成: 平成27年10月7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)
10173	さんま・生	I	45	8.325	0.0045	0.117	3.15	8.55	0.63	5.85	0	90	14.4	81	0	0.045	11.07	139.5	1.7775	0.2385
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
13003	牛乳(普通牛乳)	I	70	2.31	0.028	0.105	0.07	0.21	0	26.6	0.7	105	77	65.1	0	3.36	2.66	46.9	0.014	0.07
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
5004	えごま・乾	I	2	0.354	0.0108	0.0058	0.152	0	0.328	0.02	0	11.8	7.8	11	0.416	0.588	0.868	10.88	0.474	0.1024
10281	あさり・生	I	8	0.48	0.0016	0.0128	0.112	0	0.304	0.32	0.08	11.2	5.28	6.8	0	0.032	0.024	2.4	0.0024	0.0008
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	4	0	0
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
11183	ベーコン・ベーコン	I	5	0.645	0.0235	0.007	0.15	0.025	0.03	0.3	1.75	10.5	0.3	11.5	0	0.015	1.955	20.25	0.0145	0.1645
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	60	1.14	0.042	0.054	0.9	0	0.3	198	25.8	270	9	25.8	2.1	12.36	0.18	54.6	0.012	0.024
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
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	35	0.35	0.0105	0.0035	0.035	0	0.07	0	2.8	52.5	7.35	11.55	0.56	3.08	0.035	12.95	0	0.007
6119	セロリー・葉柄、生	II	5	0.05	0.0015	0.0015	0	0	0.01	0.2	0.35	20.5	1.95	1.95	0.075	0.16	0.005	0.75	0	0.0015
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
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
6314	レタス・リーフレタス・葉、生	II	10	0.14	0.01	0.01	0.04	0	0.1	20	2.1	49	5.8	4.1	0.19	0.33	0.01	1.6	0	0
9040	わかめ・乾燥わかめ・素干し	II	2	0.272	0.0078	0.0166	0.21	0	0.052	13	0.54	104	15.6	7	0.654	0.826	0.032	2.34	0	0
20006	ひじき戻し	II	15	0.225	0.0075	0.0225	0.06	0	1.17	5.85	0	94.2	30	2.1	0.915	1.2	0	2.85	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	20	0.3	0.018	0.026	0.2	0	0.56	52	7.8	100	34	9	0.38	0.48	0.04	2.8	0.012	0.002
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
8026	ひらたけ・生	II	10	0.33	0.04	0.04	1.07	0.11	0.07	0	1	34	0.1	10	0.26	0.62	0.03	2	0	0.008
8016	ぶなしめじ・生	II	15	0.405	0.024	0.024	0.99	0.33	0.06	0	1.05	57	0.15	15	0.555	0.75	0.09	2.7	0	0.0255
7148	りんご・生	II	40	0.08	0.008	0.004	0.04	0	0	0.8	1.6	44	1.2	4	0.6	5.84	0.04	21.6	0	0.008
6128	かいわれ大根	II	2	0.042	0.0016	0.0026	0.026	0	0.01	3.2	0.94	1.98	1.08	1.22	0.038	0.066	0.01	0.42	0	0
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
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372
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
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

I 群合計	I	192	24	0.4	0.4	6	9	2.6	71.5	3	385.8	275.7	315	0.5	4.3	22.6	325.4	必須脂肪酸比率	
II 郡合計	II	304	4	0.2	0.2	4	1	2.6	505	54	1039.2	120.2	121.1	7.9	30.8	0.6	125.4	M6/N3	0.7
III 郡合計	III	143	3	0.1	0.0	1	0	0.3	10	14	193.6	4.5	50.3	0.8	44.1	3.0	222.5		
総合計		639	30.9	0.7	0.7	11	9.9	5.4	587	71	1618.5	400.5	486.3	9.2	79.3	26.2	673.3	3.08	2.29