

栄養計算表 [鯛のじょうよ蒸し]

作成: 平成27年3月4日

食品番号 入 力	成 分 → 食 品 名 ↓	分 類	使用量 (g)	蛋白質 30(g)	ビタミンB1 0.4(mg)	ビタミンB2 0.5(mg)	ナイアシン 6(mg)	ビタミンD 2(μg)	鉄 4(mg)	ビタミンA 210(μg)	ビタミンC 40(mg)	カリウム 1300(mg)	カルシウム 300(mg)	リン 400(mg)	食物繊維 10(g)	炭水化物 84(g)	脂質 16(g)	エネルギー 600(Kcal)	脂肪酸n-3 (g)	脂肪酸n-6 (g)
10192	まだい・天然、生	I	20	4.12	0.018	0.01	1.2	1	0.04	1.6	0.2	88	2.2	44	0	0.02	1.16	28.4	0.232	0.934
5008	ぎんなん・生	I	4	0.188	0.0112	0.0032	0.048	0	0.04	0.96	0.92	28	0.2	4.8	0.072	1.54	0.068	7.48	0	0.0144
20008	合挽き(牛・豚半々)	I	45	8.46	0.1575	0.0945	2.3175	0.135	0.765	3.6	0.9	139.5	2.25	76.5	0	0.1125	6.795	100.125	0.0405	0.477
12004	鶏卵・全卵、生	I	5	0.615	0.003	0.0215	0.005	0.09	0.09	7.5	0	6.5	2.55	9	0	0.015	0.515	7.55	0.0085	0.0745
12003	うずら・水煮缶詰	I	10	1.1	0.003	0.033	0	0.26	0.28	48	0	2.8	4.7	16	0	0.06	1.41	18.2	0.035	0.145
4032	もめん豆腐	I	35	2.31	0.0245	0.0105	0.035	0	0.315	0	0	49	42	38.5	0.14	0.56	1.47	25.2	0.0945	0.644
11232	肝臓・生・にわとり	I	7	1.323	0.0266	0.126	0.315	0.014	0.63	980	1.4	23.1	0.35	21	0	0.042	0.217	7.77	0.0175	0.0266
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	10	2.05	0.09	0.021	0.62	0.01	0.07	0.4	0.1	35	0.4	20	0	0.02	1.02	18.3	0.006	0.118
20001	穀付干しえ(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
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
7012	いちご・生	II	10	0.09	0.003	0.002	0.04	0	0.03	0.1	6.2	17	1.7	3.1	0.14	0.85	0.01	3.4	0.002	0.003
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
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	II	40	0.24	0.016	0.016	0.24	0	0.08	272	1.6	108	10.8	9.6	1	3.6	0.04	14.8	0	0
7142	ゆず・果皮、生	II	2	0.024	0.0014	0.002	0.01	0	0.006	0.4	3	2.8	0.82	0.18	0.138	0.284	0.01	1.18	0	0
6278	糸みつば・葉、生	II	3	0.027	0.0012	0.0042	0.021	0	0.027	8.1	0.39	15	1.41	1.41	0.069	0.087	0.003	0.39	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	20	0.2	0.006	0.002	0.02	0	0.04	0	1.6	30	4.2	6.6	0.32	1.76	0.02	7.4	0	0.004
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
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	0.1	10	0.37	0.5	0.06	1.8	0	0.017
8025	エリンギ・生	II	10	0.36	0.014	0.028	0.81	0.18	0.03	0	0	46	0.1	12	0.43	0.74	0.05	2.4	0	0.017
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
6183	ミニトマト・果実・生	II	10	0.11	0.007	0.005	0.08	0	0.04	8	3.2	29	1.2	2.9	0.14	0.72	0.01	2.9	0	0.002
6191	なす・果実・生	II	20	0.22	0.01	0.01	0.1	0	0.06	1.6	0.8	44	3.6	6	0.44	1.02	0.02	4.4	0	0
6132	だいこん・根皮付き、生	II	20	0.1	0.004	0.002	0.06	0	0.04	0	2.4	46	4.8	3.6	0.28	0.82	0.02	3.6	0.004	0.002
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	3	0.015	0.0012	0.0012	0.012	0	0.006	0.03	0.33	5.4	0.93	0.78	0.066	0.216	0.003	0.84	0	0
7056	きんかん・全果、生	II	15	0.075	0.015	0.009	0.09	0	0.045	1.65	7.35	27	12	1.8	0.69	2.625	0.105	10.65	0.0105	0.015
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
6201	なばな・和種・花らい・茎、生	II	10	0.44	0.016	0.028	0.13	0	0.29	18	13	39	16	8.6	0.42	0.58	0.02	3.3	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	6.6	0.34	0.741	0.741	0.002	1.54	0	0
1077	パン粉・生	III	5	0.55	0.0055	0.001	0.06	0	0.055	0	0	5.5	1.25	4.85	0.15	2.38	0.255	14	0.004	0.056
2023	やまのいも・ながいも・生	III	20	0.44	0.02	0.004	0.08	0	0.08	0	1.2	86	3.4	5.4	0.2	2.78	0.06	13	0.002	0.014
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	20	0.32	0.018	0.006	0.26	0	0.08	0	7	82	0.6	8	0.26	3.52	0.02	15.2	0.002	0.002
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	140	22	0	0	5	2	3	1042	4	398	204	261	1	3	14	228	必須脂肪酸比率 M6/N3 2.0		
II 郡 合 計	II	221	3	0	0	4	1	2	330	44	652	99	94	7	17	0	67			
III 郡 合 計	III	145	4	0	0	1	0	0	0	8	203	8	52	1	46	1	210			
総 合 計		506	28.6	0.59	0.55	9	2.3	5.45	1371.81	55	1252.4	311.47	406.88	9	66.2	14.62	505.58	0.93	1.89	