

栄養計算表 [ 12月お正月レシピ 伊達巻 ]

作成: 平成27年12月13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)
10241	ぶり・成魚・生	I	30	6.42	0.069	0.108	2.85	2.4	0.39	15	0.6	114	1.5	39	0	0.09	5.28	77.1	1.005	0.111
12004	鶏卵・全卵、生	I	35	4.305	0.021	0.1505	0.035	0.63	0.63	52.5	0	45.5	17.85	63	0	0.105	3.605	52.85	0.0595	0.5215
10385	はんぺん	I	8	0.792	0	0.0008	0.056	0	0.04	0	0	12.8	1.2	8.8	0	0.912	0.08	7.52	0.0064	0.0288
5011	くり・日本栗・ゆで	I	15	0.525	0.0255	0.012	0.15	0	0.105	0.45	3.9	69	3.45	10.8	0.99	5.505	0.09	25.05	0.009	0.0375
10045	かたくちいわし煮干し	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0	0
11131	豚・もも・脂身つき・生	I	45	9.225	0.405	0.0945	2.79	0.045	0.315	1.8	0.45	157.5	1.8	90	0	0.09	4.59	82.35	0.027	0.531
4040	油揚げ	I	3	0.558	0.0018	0.0009	0.003	0	0.126	0	0	1.65	9	6.9	0.033	0.075	0.993	11.58	0.066	0.4569
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
20010	さるえび	I	2	1	0	0	0.2	0	0.3	0	0	1.5	142	20	0	0	0.1	5	0.01	0
9017	まこんぶ・素干し	II	4	0.328	0.0192	0.0148	0.056	0	0.156	3.8	1	244	28.4	8	1.084	2.46	0.048	5.8	0.004	0.0072
6267	ほうれんそう・葉、生	II	20	0.44	0.022	0.04	0.12	0	0.4	70	7	138	9.8	9.4	0.56	0.62	0.08	4	0.024	0.008
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
8013	乾しいたけ・乾	II	1	0.193	0.005	0.014	0.168	0.168	0.017	0	0	21	0.1	3.1	0.41	0.634	0.037	1.82	0	0.0133
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	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
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
6134	だいこん、根皮むき、生	II	30	0.12	0.006	0.003	0.06	0	0.06	0	3.3	69	6.9	5.1	0.39	1.23	0.03	5.4	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	7	0.133	0.007	0.0007	0.028	0	0.035	0	3.36	30.8	1.4	5.18	0.14	1.085	0.007	4.62	0	0.0014
2005	しらたき	III	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	1.2	7.5	1	0.29	0.3	0	0.6	0	0
7022	うめ・梅干・塩漬	II	3	0.027	0.0006	0.0003	0.012	0	0.03	0.21	0	13.2	1.95	0.63	0.108	0.315	0.006	0.99	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
7054	キューフルーツ・生	II	30	0.3	0.003	0.006	0.09	0	0.09	1.8	20.7	87	9.9	9.6	0.75	4.05	0.03	15.9	0.012	0.003
7148	りんご・生	II	15	0.03	0.003	0.0015	0.015	0	0	0.3	0.6	16.5	0.45	1.5	0.225	2.19	0.015	8.1	0	0.003
9002	あおのり・素干し	II	1	0.181	0.0089	0.0161	0.061	0	0.748	14	0.4	7.7	7.2	3.8	0.385	0.56	0.003	1.5	0	0
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
2006	さつまいも・魂根・生	III	30	0.36	0.033	0.009	0.24	0	0.21	0.6	8.7	141	12	13.8	0.69	9.45	0.06	39.6	0.003	0.015
2023	やまのいも・ながいも・生	III	10	0.22	0.01	0.002	0.04	0	0.04	0	0.6	43	1.7	2.7	0.1	1.39	0.03	6.5	0.001	0.007
3003	車糖・上白糖	III	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0	9.92	0	38.4	0	0
4024	だいがく・国産、ゆで	I	5	0.8	0.011	0.0045	0.025	0	0.1	0	0	28.5	3.5	9.5	0.35	0.485	0.45	9	0.0425	0.2045

赤 群 合 計	I	148	25.9	0.5	0.4	6.8	3.6	2.9	69.8	5	478	254	304	1.8	7.9	16.2	291	必須脂肪酸比率		
青 郡 合 計	II	173	2.6	0.1	0.1	1.0	0.2	2.3	270.1	47	868	118	74	6.1	18.3	0.3	71	M6/N3	1.2	
黄 郡 合 計	III	160	3.1	0.1	0.0	0.5	0.0	0.4	0.6	9	214	24	52	1.4	58.2	0.4	253			
総 合 計		481	31.6	0.7	0.5	8.3	3.8	5.6	340.5	61	1560	396	430	9.3	84.3	17.0	615	1.76	2.16	