

栄養計算表 [お好み焼き&船場汁]

作成: 平成28年4月4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)
12004	鶏卵・全卵、生	I	40	4.9	0.0	0.2	0.0	0.7	0.7	60.0	0.0	52.0	20.4	72.0	0.0	0.1	4.1	60.4	0.1	0.6
10281	あさり・生	I	10	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.4	0.1	14.0	6.6	8.5	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
11126	ぶた、ロース、皮下脂肪なし、生	I	30	6.3	0.2	0.0	2.4	0.0	0.1	1.5	0.3	102.0	1.5	60.0	0.0	0.1	3.6	60.6	0.0	0.4
10091	かつお・加工品・かつお節	I	1	0.8	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	9.4	0.3	7.9	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0	0.0
20010	さるえび	I	1	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.8	71.0	10.0	0.0	0.0	0.1	2.5	0.0	0.0
10325	さくらえび・素干し	I	2	1.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	24.0	40.0	24.0	0.0	0.0	0.1	6.2	0.0	0.0
4032	もめん豆腐	I	25	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	30.0	27.5	0.1	0.4	1.1	18.0	0.1	0.5
10161	さば・加工品・塩さば	I	30	7.9	0.0	0.2	3.6	3.3	0.6	2.7	0.0	90.0	8.1	60.0	0.0	0.0	5.7	87.3	1.1	0.1
5004	えごま・乾	I	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	5.9	3.9	5.5	0.2	0.3	0.4	5.4	0.2	0.1
6132	だいこん、根皮付き、生	II	40	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	4.8	92.0	9.6	7.2	0.6	1.6	0.0	7.2	0.0	0.0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	15	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	1.7	27.0	4.7	3.9	0.3	1.1	0.0	4.2	0.0	0.0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	10	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	76.0	0.4	28.0	2.8	2.5	0.3	0.9	0.0	3.7	0.0	0.0
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	32.0	4.6	6.2	0.6	1.5	0.0	6.5	0.0	0.0
2003	精粉こんにやく	III	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	6.6	8.6	1.0	0.4	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.8	78.0	11.7	150.0	51.0	13.5	0.6	0.7	0.1	4.2	0.0	0.0
20006	ひじき戻し	II	15	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	5.9	0.0	94.2	30.0	2.1	0.9	1.2	0.0	2.9	0.0	0.0
7012	いちご・生	II	40	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.4	24.8	68.0	6.8	12.4	0.6	3.4	0.0	13.6	0.0	0.0
8011	椎茸・生	II	20	0.6	0.0	0.0	0.8	0.4	0.1	0.0	2.0	56.0	0.6	14.6	0.7	1.0	0.1	3.6	0.0	0.0
6061	キャベツ・結球葉、生	II	70	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	2.8	28.7	140.0	30.1	18.9	1.3	3.6	0.1	16.1	0.0	0.0
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.8	1.4	20.0	2.6	3.6	0.1	0.3	0.0	1.4	0.0	0.0
7054	キュイフルーツ・生	II	30	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	1.8	20.7	87.0	9.9	9.6	0.8	4.1	0.0	15.9	0.0	0.0
1015	小麦粉・薄力粉・1等	III	30	2.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	36.0	6.9	21.0	0.8	22.8	0.5	110.4	0.0	0.2
2023	やまのいも・ながいも・生	III	50	1.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	3.0	215.0	8.5	13.5	0.5	7.0	0.2	32.5	0.0	0.0
17053	酒かす	III	5	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.4	0.4	0.0	1.2	0.1	11.4	0.0	0.0
20009	しそ油	III	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	18.4	1.2	0.3
2010	さといも・球茎、生	III	30	0.5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	1.8	192.0	3.0	16.5	0.7	3.9	0.0	17.4	0.0	0.0

I 群 合 計	I	140	24.1	0.33	0.43	6.9	4.1	2.4	65	0	333	182	275	0.3	1	15	247	必須脂肪酸比率 M6/N3 0.8	
II 郡 合 計	II	290	3.5	0.12	0.16	1.8	0.4	2.7	168	96	794	153	95	6.6	19	0	79		
III 郡 合 計	III	137	4.7	0.11	0.04	0.8	0.0	0.7	0	5	451	27	52	2.4	35	3	191		
総 合 計		567	32.3	0.57	0.63	9.6	4.5	5.8	232	102	1578	362	422	9.3	56	18	517	2.82	2.24