

栄養計算表 [カレー&サラダ]

作成: 平成28年5月7日

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
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)
若鶏肉・毛羽・皮付き、生	I	40	7	0.016	0.044	1.92	0.04	0.2	23.6	0.8	72	4	40	0	0	5.84	84.4	0.06	0.812
鶏卵・全卵、生	I	30	3.69	0.018	0.129	0.03	0.54	0.54	45	0	39	15.3	54	0	0.09	3.09	45.3	0.051	0.447
もめん豆腐	I	25	1.65	0.0175	0.0075	0.025	0	0.225	0	0	35	30	27.5	0.1	0.4	1.05	18	0.0675	0.46
ヨーグルト・全脂無糖	I	40	1.44	0.016	0.056	0.04	0	0	13.2	0.4	68	48	40	0	1.96	1.2	24.8	0.004	0.032
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
さば・缶詰・水煮	I	20	4.18	0.03	0.08	1.6	2.2	0.32	0	0	52	52	38	0	0.04	2.14	38	0.546	0.06
豚・もも・赤肉、生	I	15	3.315	0.144	0.0345	0.99	0.015	0.135	0.45	0.15	55.5	0.6	33	0	0.03	0.54	19.2	0.003	0.0525
かたくちいわし煮干し	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0	0
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
トマトジュース	II	50	0.35	0.02	0.02	0.35	0	0.15	13	3	130	3	9	0.35	2	0.05	8.5	0	0.01
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
にんじん・根、皮付き、生	II	40	0.24	0.02	0.016	0.28	0	0.08	304	1.6	112	11.2	10	1.08	3.64	0.04	14.8	0	0.012
マツシュルーム・生	II	10	0.29	0.006	0.029	0.3	0.06	0.03	0	0.1	35	0.3	10	0.2	0.21	0.03	1.1	0	0.01
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
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
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
トマト・果実・生	II	30	0.21	0.015	0.006	0.21	0	0.06	13.5	4.5	63	2.1	7.8	0.3	1.41	0.03	5.7	0	0.006
アスパラガス・若茎、生	II	20	0.52	0.028	0.03	0.2	0	0.14	6.2	3	54	3.8	12	0.36	0.78	0.04	4.4	0	0
切干だいこん	II	20	1.14	0.066	0.04	0.92	0	1.94	0	0.6	640	108	42	4.14	13.5	0.1	55.8	0	0
きゅうり・果実、生	II	20	0.2	0.006	0.006	0.04	0	0.06	5.6	2.8	40	5.2	7.2	0.22	0.6	0.02	2.8	0.002	0
らっきょう・甘酢漬	II	15	0.105	0.0015	0.0015	0.03	0	0.165	0	0	5.7	2.25	3.15	0.465	4.35	0.03	17.25	0	0
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
じゃがいも・魂茎、生	III	30	0.48	0.027	0.009	0.39	0	0.12	0	10.5	123	0.9	12	0.39	5.28	0.03	22.8	0.003	0.003
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
しそ油	III	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	18.42	1.1988	0.2664

赤 群 合 計	I	189	24	0.3	0.4	5.3	3.2	2.7	82.9	2	378	212	286	1	3	15	252	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.3	
青 郡 合 計	II	295	4	0.2	0.2	3.2	0.3	2.9	364.1	42	1314	160	138	9	35	0	144		
黄 郡 合 計	III	134	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	11	152	4	46	1	42	4	228		
総 合 計		618	31.0	0.51	0.59	9.0	3.4	5.8	447	54	1844	376	470	10	80	20	624	2.55	3.40