

1 栄養計算表 【H28, 6月天ざるで整える新玉肉】

作成：平成28年5月28日

食品番号 入力	成分名	分類	使用量 (g)	28										食物繊維										脂質		エネルギー		脂肪酸		脂肪酸	
				蛋白質 (g)	ビタミンB1 (mg)	28 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンD (μg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂肪酸-3 (g)	脂肪酸-6 (g)											
10047	まいわし・生	I	35	6.93	0.01	0.13	2.87	3.5	0.63	14	0	108.5	24.5	81	0	0.25	4.87	76	1.106	0.147											
10325	さくらえび・凍干し	I	2	1.298	0.0034	0.003	0.11	0	0.064	0	0	24	40	24	0	0.002	0.08	6	0.012	0.0028											
20001	揚げ干しえ(サルエビ)一甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	0	0	0											
11163	ひき肉・生・豚	I	30	5.58	0.186	0.066	1.66	0.15	0.33	3.6	0.6	93	1.8	51	0	0	4.53	66.3	0.036	0.477											
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											
12004	鶏卵・全卵・生	I	50	6.15	0.03	0.215	0.05	0.9	0.9	75	0	65	25.5	90	0	0.15	5.15	75.5	0.085	0.745											
6212	にんじん・根・皮付き・生	II	7	0.042	0.0035	0.0028	0.049	0	0.014	53.2	0.28	19.6	1.96	1.75	0.189	0.637	0.007	2.59	0	0.0021											
6278	糸みつば・葉・生	II	7	0.063	0.0028	0.0098	0.049	0	0.063	18.9	0.91	35	3.29	3.29	0.161	0.203	0.007	0.91	0	0											
6010	さやいんげん・生	II	10	0.18	0.006	0.011	0.06	0	0.07	4.9	0.8	26	4.8	4.1	0.24	0.51	0.01	2.3	0	0											
6153	たまねぎ・りん茎・生	II	150	1.5	0.045	0.015	0.15	0	0.3	0	12	225	31.5	49.5	2.4	13.2	0.15	55.5	0	0.03											
6226	ねぎ・根茎ねぎ・葉・軟白・生	II	7	0.035	0.0028	0.0028	0.028	0	0.014	0.07	0.77	12.6	2.17	1.82	0.154	0.504	0.007	1.96	0	0											
6086	小松菜・葉・生	II	40	0.6	0.036	0.052	0.4	0	1.12	104	15.6	200	68	18	0.76	0.96	0.08	5.6	0.024	0.004											
6132	だいこん・根・皮付き・生	II	40	0.2	0.008	0.004	0.12	0	0.08	0	4.8	92	9.6	7.2	0.56	1.64	0.04	7.2	0.008	0.004											
6183	ミント・果実・生	II	40	0.44	0.028	0.02	0.32	0	0.16	32	12.8	116	4.8	11.6	0.56	2.88	0.04	11.6	0	0.008											
7156	レモン・果汁・生	II	2	0.008	0.0008	0.0004	0.002	0	0.002	0.02	1	2	0.14	0.18	0	0.172	0.004	0.52	0.0002	0.0004											
7077	すいみじ・生	II	50	0.3	0.015	0.01	0.1	0	0.1	34.5	5	60	2	4	0.15	4.75	0.05	18.5	0	0											
7054	キヌイフルーツ・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											
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											
1128	そば・ゆで	III	150	7.2	0.075	0.03	0.75	0	1.2	0	0	51	13.5	120	3	39	1.5	198	0.03	0.6											
1025	てんぷら粉(ソレミックス粉)	III	7	0.525	0.0084	0.0035	0.042	0	0.042	0	0	10.5	3.15	7	0.161	5.327	0.112	24.43	0.0028	0.0511											
2006	さつまいも・塊根・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											
14005	大豆油	III	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	46.05	0.305	2.4835											

作成：平成28年5月28日

赤 群 合 計	I	121	21	0.3	0.4	5	5	3	3	92.6	1	316	242	277	0	1	15	235	必須脂肪酸比率	
青 郡 合 計	II	398	4	0.2	0.2	1	0	3	3	255.2	75	969	168	113	7	31	0	125	M6/N3	
黄 郡 合 計	III	192	8	0.1	0.0	1	0	1	1	0.6	9	203	29	141	4	54	7	308	2.2	
総 合 計		711	33	0.5	0.6	7	5	7	7	348	84	1488	438	530	11	85	23	668	2.10	4.69