

1 栄養計算表 [h.28. 7.月料理教室]

作成: 平成28年6月26日

食品番号	成分	分類	使用量 (g)	蛋白質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (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n-3 (g)	脂肪酸n-6 (g)
入 力	食 品 名	1																		
10003	まめ・生	I	30	6.21	0.03	0.06	1.62	0.6	0.21	3	0	111	8.1	69	0	0.03	1.05	36	0.243	0.03
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	76	0.085	0.745
11219	若鶏肉・むね・皮付き・生	I	30	5.85	0.021	0.027	3.18	0.03	0.09	9.6	0.6	90	1.2	51	0	0	3.48	57	0.024	0.438
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
10070	うなぎ・カマ焼き	I	13	2.99	0.0975	0.0062	0.533	2.47	0.104	195	0	39	19.5	39	0	0.403	2.73	38.09	0.3731	0.0689
10045	かたぐちいわし煮干し	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
8025	エリンギ・生	II	15	0.54	0.021	0.042	1.215	0.27	0.045	0	0	69	0.15	18	0.645	1.11	0.075	3.6	0	0.0255
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
9027	てんぐさ・角煮天	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
7077	すいか・生	II	80	0.48	0.024	0.016	0.16	0	0.16	55.2	8	96	3.2	6.4	0.24	7.6	0.08	29.6	0	0
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
6068	きゅうり・ぬかみそ漬	II	20	0.3	0.052	0.01	0.32	0	0.06	3.6	4.4	122	4.4	17.6	0.3	1.24	0.02	5.4	0.002	0
6137	だいこん・漬物・ぬかみそ漬	II	20	0.26	0.066	0.008	0.54	0	0.06	0	3	96	8.8	8.8	0.36	1.34	0.02	6	0	0.006
6182	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	0.002
6153	たまねぎ・りん茎・生	II	110	1.1	0.033	0.011	0.11	0	0.22	0	8.8	165	23.1	36.3	1.76	9.68	0.11	40.7	0	0.0015
6119	セロリ・葉柄・生	II	5	0.05	0.0015	0.0015	0	0	0.01	0.2	0.35	20.5	1.95	1.95	0.075	0.16	0.005	0.75	0	0
6247	赤ピーマン・果実・生	II	10	0.1	0.006	0.014	0.12	0	0.04	8.8	17	21	0.7	2.2	0.16	0.72	0.02	3	0	0
6030	おかひじき・茎葉・生	II	20	0.28	0.012	0.026	0.1	0	0.26	56	4.2	136	30	8	0.5	0.68	0.04	3.4	0	0
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
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
20004	昆布戻し	II	4	0.068	0.0004	0.0024	0.012	0	0.024	0.64	0	32	4.28	1.4	0.248	0.52	0.02	1.36	0	0
20009	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
1006	おおむぎ・押麦	III	10	0.62	0.006	0.004	0.16	0	0.1	0	0	17	1.7	11	0.96	7.78	0.13	34	0.003	0.053
2017	じゃがいも・頻蒸・生	III	50	0.8	0.045	0.015	0.65	0	0.2	0	17.5	205	1.5	20	0.65	8.8	0.05	38	0.005	0.005
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

赤 群 合 計	I	130	24	0.2	0.4	6	5	2.5	263	1	354	270.1	325.0	0.4	1.2	13.6	233.0	必須脂肪酸比率		
青 郡 合 計	II	100	4	0.3	0.2	3	0	2.4	161	53	1051	128	126	7	29	0	115	M6/N3		
黄 郡 合 計	III	380	4	0.1	0.0	1	0	0.4	0	18	251	6	65	2	54	2	258	77%		
総 合 計		610	33	0.5	0.6	10	5	5.2	444	71	1656	405	516	10	84	17	606	242%	186%	