

栄養計算表 [冷やし中華そば 8月]

作成：平成28年8月8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)
11130	豚・もも・脂身つき・生	I	30	6.15	0.27	0.063	1.86	0.03	0.21	1.2	0.3	105	1.2	60	0	0.06	3.06	54.9	0.018	0.354
12004	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
13025	ヨーグルト・全脂無糖	I	60	2.16	0.024	0.084	0.06	0	0	19.8	0.6	102	72	60	0	2.94	1.8	37.2	0.006	0.048
10047	まいわし・生	I	50	9.9	0.015	0.18	4.1	5	0.9	20	0	155	35	115	0	0.35	6.95	108.5	1.58	0.21
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	2	1	0.02	0	0	0	0.4	0	0	14	142	20	0	0	0	4	0	0
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
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	0.006
6065	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
6291	りょくとうもやし・生	II	25	0.425	0.01	0.0125	0.075	0	0.075	0	0.5	17.25	2.25	6.25	0.325	0.65	0.025	3.5	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
6007	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
6315	サニーレタス・葉、生	II	7	0.084	0.007	0.007	0.021	0	0.126	11.9	1.19	28.7	4.62	2.17	0.14	0.224	0.014	1.12	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
6087	小松菜・葉、ゆで	II	20	0.32	0.008	0.012	0.06	0	0.42	52	4.2	28	30	9.2	0.48	0.6	0.02	3	0.006	0
7022	うめ・梅干・塩漬	II	2	0.018	0.0004	0.0002	0.008	0	0.02	0.14	0	8.8	1.3	0.42	0.072	0.21	0.004	0.66	0	0
7097	パインアツプル・生	II	30	0.18	0.024	0.006	0.06	0	0.06	0.9	8.1	45	3	2.7	0.45	4.02	0.03	15.3	0	0
7077	すいか・生	II	30	0.18	0.009	0.006	0.06	0	0.06	20.7	3	36	1.2	2.4	0.09	2.85	0.03	11.1	0	0
6153	たまねぎ・りん茎、生	II	30	0.3	0.009	0.003	0.03	0	0.06	0	2.4	45	6.3	9.9	0.48	2.64	0.03	11.1	0	0.006
8025	エリンギ・生	II	20	0.72	0.028	0.056	1.62	0.36	0.06	0	0	92	0.2	24	0.86	1.48	0.1	4.8	0	0.034
1048	中華めん・ゆで	III	130	6.37	0.013	0.013	0.26	0	0.39	0	0	78	26	40.3	1.69	37.96	0.78	193.7	0.026	0.377
14002	ごま油	III	1	0	0	0	0.001	0	0.001	0	0	0	0.01	0.01	0	0	1	9.21	0.0031	0.4088
20009	しそ油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.5994	0.1332
2017	じゃがいも・魂茎、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
8008	しろきくらげ・乾	II	1	0.049	0.0012	0.007	0.022	9.7	0.044	0	0.02	14	2.4	2.6	0.687	0.745	0.007	1.62	0	0
3003	車糖・上白糖	III	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.05	0	0	4.96	0	19.2	0	0
9004	あまのり・焼きのり	II	1	0.414	0.0069	0.0233	0.117	0	0.114	23	2.1	24	2.8	7	0.36	0.443	0.037	1.88	0.0119	0.002
14017	有塩バター	III	2	0.012	0.0002	0.0006	0	0.012	0.002	10.2	0	0.56	0.3	0.3	0	0.004	1.62	14.9	0.0056	0.0372

赤 群 合 計	I	174	23	0.4	0.5	6.2	5.6	2.4	86.0	1	427	273	320	0	4	16	261	必須脂肪酸比率 M6/N3 0.8		
青 群 合 計	II	261	4	0.2	0.2	2.7	10.1	2.5	148.6	49	611	96	98	6	19	0	73			
黄 群 合 計	III	189	7	0.1	0.0	0.9	0.0	0.6	10.2	18	284	28	61	2	52	4	284			
総 合 計		624	34.4	0.58	0.7	9.8	15.6	5.5	245	67	1321	397	479	8.7	74.3	20.6	618	2.79	2.17	