栄養計算表 [28,10月秋の吹き寄せご飯]

作成: 平成28年10月13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)
5011	くり・日本栗・ゆで	Ⅰ	20	0.7	0.034	0.016	0.2	0	0.14	0.6	5.2	92	4.6	14.4	1.32	7.34	0.12	33.4	0.012	0.05
4040	油揚げ	Ⅰ	10	1.86	0.006	0.003	0.01	0	0.42	0	0	5.5	30	23	0.11	0.25	3.31	38.6	0.22	1.523
10173	さんま・生	Ⅰ	50	9.25	0.005	0.13	3.5	9.5	0.7	6.5	0	100	16	90	0	0.05	12.3	155	1.975	0.265
11163	ひき肉・生・豚	Ⅰ	40	7.44	0.248	0.088	2.24	0.2	0.44	4.8	0.8	124	2.4	68	0	0	6.04	88.4	0.048	0.636
13003	牛乳(普通牛乳)	Ⅰ	50	1.65	0.02	0.075	0.05	0.15	0	19	0.5	75	55	46.5	0	2.4	1.9	33.5	0.01	0.05
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
12003	うずら・水煮缶詰	Ⅰ	10	1.1	0.003	0.033	0	0.26	0.28	48	0	2.8	4.7	16	0	0.06	1.41	18.2	0.035	0.145
4050	おから	Ⅰ	20	0.96	0.022	0.008	0.06	0	0.24	0	0	46	20	13	1.94	1.94	0.72	17.8	0.056	0.324
6214	にんじん・にんじん、根、皮むき	Ⅱ	20	0.12	0.008	0.008	0.12	0	0.04	136	0.8	54	5.4	4.8	0.5	1.8	0.02	7.4	0	0
8016	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
8013	乾しいたけ・乾	Ⅱ	2	0.386	0.01	0.028	0.336	0.336	0.034	0	0	42	0.2	6.2	0.82	1.268	0.074	3.64	0	0.0266
6095	しそ・葉、生	Ⅱ	2	0.078	0.0026	0.0068	0.02	0	0.034	17.6	0.52	10	4.6	1.4	0.146	0.15	0.002	0.74	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	Ⅱ	20	0.1	0.008	0.008	0.08	0	0.04	0.2	2.2	36	6.2	5.2	0.44	1.44	0.02	5.6	0	0
6103	しょうが・根茎、生	Ⅱ	1	0.009	0.0003	0.0002	0.006	0	0.005	0	0.02	2.7	0.12	0.25	0.021	0.066	0.003	0.3	0	0
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
6160	チンゲンサイ・葉、生	Ⅱ	40	0.24	0.012	0.028	0.12	0	0.44	68	9.6	104	40	10.8	0.48	0.8	0.04	3.6	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
6183	ミニトマト・果実・生	Ⅱ	30	0.33	0.021	0.015	0.24	0	0.12	24	9.6	87	3.6	8.7	0.42	2.16	0.03	8.7	0	0.006
2003	精粉こんにゃく	Ⅲ	30	0.03	0	0	0	0	0.12	0	0	9.9	12.9	1.5	0.66	0.69	0	1.5	0	0
7088	なし・日本なし・生	Ⅱ	30	0.09	0.006	0	0.06	0	0	0	0.9	42	0.6	3.3	0.27	3.39	0.03	12.9	0	0
2006	さつまいも・魂根・生	Ⅲ	60	0.72	0.066	0.018	0.48	0	0.42	1.2	17.4	282	24	27.6	1.38	18.9	0.12	79.2	0.006	0.03
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
14017	有塩バター	Ⅲ	1	0.006	0.0001	0.0003	0	0.006	0.001	5.1	0	0.28	0.15	0.15	0	0.002	0.81	7.45	0.0028	0.0186

i 群合計	Ⅰ	202	24	0	0	6	10	3	79	7	447	275	291	3	12	26	390	必須脂肪酸比率	
Ⅱ 群合計	Ⅱ	202	2	0	0	2	1	1	260	31	542	74	61	4	13	0	53	M6/N3	1.3
Ⅲ 群合計	Ⅲ	191	3	0	0	1	0	1	6	17	321	40	63	2	57	1	256		
総合計		595	29	0.5	0.5	9	11	4.1	345	55	1310	389	415	10	82	27	699	2.38	3.20