

栄養計算表　〔長崎　２月　鶏肉バルサミコ焼き〕

作成：平成29年4月12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)
10047	まいわし・生	I	40	7.92	0.012	0.144	3.28	4	0.72	16	0	124	28	92	0	0.28	5.56	86.8	1.264	0.168
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	40	6.48	0.028	0.072	2	0.04	0.16	15.6	1.2	108	2	64	0	0	5.6	80	0.036	0.692
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I	15	1.815	0.0015	0.006	0.03	0.15	0.03	3.15	0.15	11.4	18	11.55	0	1.38	0.075	13.5	0.0165	0.0075
4040	油揚げ	I	5	0.93	0.003	0.0015	0.005	0	0.21	0	0	2.75	15	11.5	0.055	0.125	1.655	19.3	0.11	0.7615
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	15	3.225	0.141	0.033	0.975	0.015	0.105	0.45	0.15	54	0.6	31.5	0	0.03	0.9	22.2	0.0045	0.0975
11232	肝臓・生・にわとり	I	10	1.89	0.038	0.18	0.45	0.02	0.9	1400	2	33	0.5	30	0	0.06	0.31	11.1	0.025	0.038
10325	さくらえび・素干し	I	2	1.298	0.0034	0.003	0.11	0	0.064	0	0	24	40	24	0	0.002	0.08	6.24	0.012	0.0028
6263	ブロッコリー・花序、生	II	20	0.86	0.028	0.04	0.16	0	0.2	13.4	24	72	7.6	17.8	0.88	1.04	0.1	6.6	0	0
6084	ごぼう・根、生	II	20	0.36	0.01	0.008	0.08	0	0.14	0	0.6	64	9.2	12.4	1.14	3.08	0.02	13	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
6128	かいわれ大根	II	3	0.063	0.0024	0.0039	0.039	0	0.015	4.8	1.41	2.97	1.62	1.83	0.057	0.099	0.015	0.63	0	0
6319	ロケットサラダ・葉、生	II	5	0.095	0.003	0.0085	0.025	0	0.08	15	3.3	24	8.5	2	0.13	0.155	0.02	0.95	0.0025	0.0005
6061	キャベツ・結球葉、生	II	40	0.52	0.016	0.012	0.08	0	0.12	1.6	16.4	80	17.2	10.8	0.72	2.08	0.08	9.2	0.004	0.004
6136	切干だいこん	II	15	0.855	0.0495	0.03	0.69	0	1.455	0	0.45	480	81	31.5	3.105	10.125	0.075	41.85	0	0
2005	しらたき	III	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	1.2	7.5	1	0.29	0.3	0	0.6	0	0
6183	ミニトマト・果実・生	II	15	0.165	0.0105	0.0075	0.12	0	0.06	12	4.8	43.5	1.8	4.35	0.21	1.08	0.015	4.35	0	0.003
6086	小松菜・葉、生	II	30	0.45	0.027	0.039	0.3	0	0.84	78	11.7	150	51	13.5	0.57	0.72	0.06	4.2	0.018	0.003
6117	せり・茎葉、生	II	2	0.04	0.0008	0.0026	0.024	0	0.032	3.2	0.4	8.2	0.68	1.02	0.05	0.066	0.002	0.34	0	0
6317	れんこん・根茎、生	II	20	0.38	0.02	0.002	0.08	0	0.1	0	9.6	88	4	14.8	0.4	3.1	0.02	13.2	0	0.004
6132	だいこん、根皮付き、生	II	25	0.125	0.005	0.0025	0.075	0	0.05	0	3	57.5	6	4.5	0.35	1.025	0.025	4.5	0.005	0.0025
6036	かぶ・根、皮つき、生	II	15	0.105	0.0045	0.0045	0.09	0	0.045	0	2.85	42	3.6	4.2	0.225	0.69	0.015	3	0	0
7142	ゆず・果皮、生	II	1	0.012	0.0007	0.001	0.005	0	0.003	0.2	1.5	1.4	0.41	0.09	0.069	0.142	0.005	0.59	0	0
7012	いちご・生	II	30	0.27	0.009	0.006	0.12	0	0.09	0.3	18.6	51	5.1	9.3	0.42	2.55	0.03	10.2	0.006	0.009
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	5	0.085	0.0005	0.0005	0	0	0.025	1.05	0	0.6	2.1	1.55	0.15	0.155	0.02	0.55	0.0065	0.002
1015	小麦粉・薄力粉・1等	III	2	0.16	0.0026	0.0008	0.014	0	0.012	0	0	2.4	0.46	1.4	0.05	1.518	0.034	7.36	0.0008	0.0164
14005	大豆油	III	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	9.21	0.061	0.4967
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
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

I	群　合　計	I	127	23.6	0.2	0.4	7	4	2.2	1435	4	357	104	265	0	2	14	239	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.2	
II	郡　合　計	II	253	4.5	0.2	0.2	2	0	3.3	144	100	1199	204	133	9	26	1	114		
III	郡　合　計	III	114	2.7	0.0	0.0	0	0	0.2	0	0	33	11	36	1	39	2	194		
	総　合　計		494	30.7	0.4	0.6	9	4	5.7	1579	104	1589	319	433	9	67	17	548	2.17	2.54