

栄養計算表　【 鯖缶寿司 】

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)
10155	まさば・水煮	I	35	8.05	0.063	0.0945	3.43	3.29	0.42	7.35	0	94.5	3.5	80.5	0	0.14	5.74	88.55	0.6755	0.1435
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	20	4.3	0.188	0.044	1.3	0.02	0.14	0.6	0.2	72	0.8	42	0	0.04	1.2	29.6	0.006	0.13
4032	もめん豆腐	I	20	1.32	0.014	0.006	0.02	0	0.18	0	0	28	24	22	0.08	0.32	0.84	14.4	0.054	0.368
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
12004	鶏卵・全卵、生	I	25	3.075	0.015	0.1075	0.025	0.45	0.45	37.5	0	32.5	12.75	45	0	0.075	2.575	37.75	0.0425	0.3725
11227	ささみ、生(鶏肉)	I	7	1.61	0.0063	0.0077	0.826	0	0.014	0.35	0.14	29.4	0.21	15.4	0	0	0.056	7.35	0.0007	0.0077
10327	大正えび・生	I	5	1.085	0.0015	0.002	0.12	0	0.005	0.3	0.05	18	1.7	15	0	0.005	0.015	4.75	0.002	0.0005
10281	あさり・生	I	7	0.42	0.0014	0.0112	0.098	0	0.266	0.28	0.07	9.8	4.62	5.95	0	0.028	0.021	2.1	0.0021	0.0007
10045	かたくちいわし煮干	I	2	1.29	0.002	0.002	0.33	0.36	0.36	0	0	24	44	30	0	0.006	0.124	6.64	0.0132	0.002
13025	ヨーグルト・全脂無糖	I	30	1.08	0.012	0.042	0.03	0	0	9.9	0.3	51	36	30	0	1.47	0.9	18.6	0.003	0.024
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
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
6132	だいこん、根皮付き、生	II	20	0.1	0.004	0.002	0.06	0	0.04	0	2.4	46	4.8	3.6	0.28	0.82	0.02	3.6	0.004	0.002
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	10	0.06	0.005	0.004	0.07	0	0.02	76	0.4	28	2.8	2.5	0.27	0.91	0.01	3.7	0	0.003
6043	かぶ・ぬかみそ漬・葉	II	10	0.33	0.031	0.024	0.48	0	0.22	14	4.9	54	28	8.1	0.4	0.71	0.01	3.4	0	0
6044	かぶ・ぬかみそ漬・根、皮付き	II	20	0.3	0.05	0.008	0.56	0	0.06	0	5.6	100	11.4	8.8	0.4	1.18	0.02	5.6	0	0
6084	ごぼう・根、生	II	10	0.18	0.005	0.004	0.04	0	0.07	0	0.3	32	4.6	6.2	0.57	1.54	0.01	6.5	0	0
2003	精粉こんにゃく	III	10	0.01	0	0	0	0	0.04	0	0	3.3	4.3	0.5	0.22	0.23	0	0.5	0	0
6226	ねぎ・根深ねぎ・葉、軟白、生	II	10	0.05	0.004	0.004	0.04	0	0.02	0.1	1.1	18	3.1	2.6	0.22	0.72	0.01	2.8	0	0
8011	椎茸・生	II	15	0.45	0.015	0.0285	0.57	0.315	0.045	0	1.5	42	0.45	10.95	0.525	0.735	0.06	2.7	0	0.021
6320	わけぎ・葉、生	II	15	0.24	0.009	0.015	0.045	0	0.06	33	5.55	34.5	8.85	3.75	0.42	1.11	0	4.5	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
7054	キューフルーツ・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
9047	めかぶわかめ、生	II	10	0.09	0.002	0.003	0.02	0	0.03	2	0.2	8.8	7.7	2.6	0.34	0.34	0.06	1.1	0	0
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
6065	きゅうり・果実、生	II	5	0.05	0.0015	0.0015	0.01	0	0.015	1.4	0.7	10	1.3	1.8	0.055	0.15	0.005	0.7	0.0005	0
6065	きゅうり・果実、生	II	10	0.1	0.003	0.003	0.02	0	0.03	2.8	1.4	20	2.6	3.6	0.11	0.3	0.01	1.4	0.001	0
9027	てんぐさ・角寒天	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
20006	ひじき戻し	II	10	0.15	0.005	0.015	0.04	0	0.78	3.9	0	62.8	20	1.4	0.61	0.8	0	1.9	0	0
6296	ゆりね・りん茎、生	II	5	0.19	0.004	0.0035	0.035	0	0.05	0	0.45	37	0.5	3.55	0.27	1.415	0.005	6.25	0	0
6278	糸みつば・葉、生	II	3	0.027	0.0012	0.0042	0.021	0	0.027	8.1	0.39	15	1.41	1.41	0.069	0.087	0.003	0.39	0	0
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
1088	水稲めし・精白米	III	130	3.25	0.026	0.013	0.26	0	0.13	0	0	37.7	3.9	44.2	0.39	48.23	0.39	218.4	0	0.13
2012	さといも・球茎、冷凍	III	30	0.66	0.021	0.003	0.21	0	0.18	0	1.5	102	6	15.9	0.6	4.83	0.03	21.6	0	0

I	群　合　計	I	160	25	0.3	0.3	6	4	2.4	56	1	398	190	332	0.6	3	14	246	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.7	
II	郡　合　計	II	244	3	0.2	0.2	3	0	2.5	221	76	797	170	94	7.0	19	0	76		
III	郡　合　計	III	171	4	0.0	0.0	0	0	0.4	0	2	143	14	61	1.2	53	1	250		
	総　合　計		575	32	0.5	0.5	9	4	5.3	278	78	1337	375	487	8.8	75	16	572	1.50	2.58