

栄養計算表 [h29.6月料理教室 あじのなめろ]

作成: 平成29年6月8日

食品番号 入力	成分 食品名 ↓	分 類	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
			(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)
10003	まあじ・生	I	50	10.35	0.05	0.1	2.7	1	0.35	5	0	185	13.5	115	0	0.05	1.75	60.5	0.405	0.05
20001	殻付干しえ(サルエビ)ー甘え	I	1	0.5	0.01	0	0	0	0.2	0	0	7	71	10	0	0	0	2	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
11131	豚・もも・皮下脂肪なし	I	35	7.525	0.329	0.077	2.275	0.035	0.245	1.05	0.35	126	1.4	73.5	0	0.07	2.1	51.8	0.0105	0.2275
4032	もめん豆腐	I	40	2.64	0.028	0.012	0.04	0	0.36	0	0	56	48	44	0.16	0.64	1.68	28.8	0.108	0.736
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
10281	あさり・生	I	20	1.2	0.004	0.032	0.28	0	0.76	0.8	0.2	28	13.2	17	0	0.08	0.06	6	0.006	0.002
8007	きくらげ・ゆで	II	10	0.06	0.001	0.006	0	3.94	0.07	0	0	3.7	2.5	1	0.52	0.52	0.02	1.3	0	0.006
8001	えのきたけ・生	II	10	0.27	0.024	0.017	0.68	0.09	0.11	0	0.1	34	0	11	0.39	0.76	0.02	2.2	0.002	0.005
6291	りよくとうもやし・生	II	20	0.34	0.008	0.01	0.06	0	0.06	0	0.4	13.8	1.8	5	0.26	0.52	0.02	2.8	0	0
6150	たけのこ・若茎、ゆで	II	10	0.35	0.004	0.009	0.06	0	0.04	0.1	0.8	47	1.7	6	0.33	0.55	0.02	3	0	0
8011	椎茸・生	II	7	0.21	0.007	0.0133	0.266	0.147	0.021	0	0.7	19.6	0.21	5.11	0.245	0.343	0.028	1.26	0	0.0098
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
6095	しそ・葉、生	II	3	0.117	0.0039	0.0102	0.03	0	0.051	26.4	0.78	15	6.9	2.1	0.219	0.225	0.003	1.11	0	0
6103	しょうが・根茎、生	II	2	0.018	0.0006	0.0004	0.012	0	0.01	0	0.04	5.4	0.24	0.5	0.042	0.132	0.006	0.6	0	0
7156	レモン・果汁、生	II	4	0.016	0.0016	0.0008	0.004	0	0.004	0.04	2	4	0.28	0.36	0	0.344	0.008	1.04	0.0004	0.0008
20006	ひじき戻し	II	20	0.3	0.01	0.03	0.08	0	0.24	7.8	0	125.6	40	2.8	1.22	1.6	0	3.8	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
7134	メロン・温室メロン、生	II	30	0.33	0.018	0.006	0.15	0	0.09	0.9	5.4	102	2.4	6.3	0.15	3.09	0.03	12.6	0	0
6086	小松菜・葉、生	II	40	0.6	0.036	0.052	0.4	0	1.12	104	15.6	200	68	18	0.76	0.96	0.08	5.6	0.024	0.004
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
6061	キャベツ・結球葉、生	II	50	0.65	0.02	0.015	0.1	0	0.15	2	20.5	100	21.5	13.5	0.9	2.6	0.1	11.5	0.005	0.005
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
6088	ザーサイ・漬物	II	7	0.175	0.0028	0.0049	0.028	0	0.203	0.07	0	47.6	9.8	4.69	0.322	0.322	0.007	1.61	0	0
9045	わかめ・湯通し塩蔵わかめ・塩	II	10	0.17	0.001	0.001	0	0	0.05	2.1	0	1.2	4.2	3.1	0.3	0.31	0.04	1.1	0.013	0.004
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
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
2039	はるさめ・緑豆はるさめ・乾	III	5	0.01	0	0	0	0	0.045	0	0	1.55	1.15	0.8	0.185	4.23	0.01	17.25	0	0
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
1075	しゅうまいの皮	III	10	0.83	0.009	0.004	0.06	0	0.06	0	0	7.2	1.6	6	0.22	5.89	0.14	29.5	0.004	0.068
14005	大豆油	III	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	27.63	0.183	1.4901
2017	じゃがいも・魂茎、生	III	40	0.64	0.036	0.012	0.52	0	0.16	0	14	164	1.2	16	0.52	7.04	0.04	30.4	0.004	0.004

I 群 合 計	I	150	24	0.4	0.2	6	1	2.6	7	1	438	199	301	0.6	1	7	167	必須脂肪酸比率	
II 郡 合 計	II	313	4	0.2	0.2	2	4	2.4	227	63	970	179	111	7.2	20	0	81	M6/N3	1.6
III 郡 合 計	III	159	4	0.1	0.0	1	0	0.4	0	14	202	7	57	1.2	54	4	282		
総 合 計		622	32	0.7	0.5	9	6	5.4	234	77	1609	384	468	9.0	76	12	530	1.85	2.95