

栄養計算表 [太巻き寿司とけんちん汁]

作成：平成29年7月10日

食品番号	成 分 →	分		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	15	3.45	0.027	0.0405	1.47	1.41	0.18	3.15	0	40.5	1.5	34.5	0	0.06	2.46	37.95	0.2895	0.0615
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
10376	かに風味かまぼこ(カニかま)	I	10	1.21	0.001	0.004	0.02	0.1	0.02	2.1	0.1	7.6	12	7.7	0	0.92	0.05	9	0.011	0.005
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
10045	かたくちいわし煮干	I	3	1.935	0.003	0.003	0.495	0.54	0.54	0	0	36	66	45	0	0.009	0.186	9.96	0.0198	0.003
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
10281	あさり・生	I	10	0.6	0.002	0.016	0.14	0	0.38	0.4	0.1	14	6.6	8.5	0	0.04	0.03	3	0.003	0.001
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
11221	若鶏肉・もも・皮付き、生	I	10	1.62	0.007	0.018	0.5	0.01	0.04	3.9	0.3	27	0.5	16	0	0	1.4	20	0.009	0.173
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
6057	かんぴょう・ゆで	II	15	0.12	0	0	0.045	0	0.045	0	0	15	5.1	2.4	0.795	1.08	0	4.2	0	0
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
6138	だいこん・塩押しだいこん漬け	II	5	0.06	0.0105	0.0005	0.035	0	0.02	0	2.65	7	1.3	2.3	0.175	0.76	0.015	3.2	0	0
6280	みょうが・花穂、生	II	5	0.045	0.0025	0.0025	0.02	0	0.025	0.15	0.1	10.5	1.25	0.6	0.105	0.13	0.005	0.6	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
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
6105	しょうが・漬物、(甘酢漬)	II	10	0.02	0	0	0	0	0.05	0	0	2.7	3.6	0.4	0.2	1.25	0.03	5.1	0	0
6048	西洋かぼちゃ・果実、生	II	30	0.57	0.021	0.027	0.45	0	0.15	99	12.9	135	4.5	12.9	1.05	6.18	0.09	27.3	0.006	0.012
6191	なす・果実・生	II	40	0.44	0.02	0.02	0.2	0	0.12	3.2	1.6	88	7.2	12	0.88	2.04	0.04	8.8	0	0
6247	赤ピーマン・果実、生	II	15	0.15	0.009	0.021	0.18	0	0.06	13.2	25.5	31.5	1.05	3.3	0.24	1.08	0.03	4.5	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
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
6134	だいこん・根皮むき、生	II	30	0.12	0.006	0.003	0.06	0	0.06	0	3.3	69	6.9	5.1	0.39	1.23	0.03	5.4	0	0
6212	にんじん・根、皮付き、生	II	15	0.09	0.0075	0.006	0.105	0	0.03	114	0.6	42	4.2	3.75	0.405	1.365	0.015	5.55	0	0.0045
6084	ごぼう・根、生	II	15	0.27	0.0075	0.006	0.06	0	0.105	0	0.45	48	6.9	9.3	0.855	2.31	0.015	9.75	0	0
6173	とうがん・果実、生	II	30	0.15	0.003	0.003	0.12	0	0.06	0	11.7	60	5.7	5.4	0.39	1.14	0.03	4.8	0	0
2003	精粉こんにやく	III	15	0.015	0	0	0	0	0.06	0	0	4.95	6.45	0.75	0.33	0.345	0	0.75	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
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
7077	すいか・生	II	50	0.3	0.015	0.01	0.1	0	0.1	34.5	5	60	2	4	0.15	4.75	0.05	18.5	0	0
2017	じゃがいも・魂莖、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
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	120	3	0.024	0.012	0.24	0	0.12	0	0	34.8	3.6	40.8	0.36	44.52	0.36	201.6	0	0.12

I 群 合 計	I	122	23	0.4	0.3	5	3	2.7	48	1	325	179	288	0.5	2	13	225	必須脂肪酸比率 M6/N3 1.6		
Ⅱ 郡 合 計	Ⅱ	338	4	0.2	0.2	3	1	2.1	374	80	976	148	105	9.3	29	1	117			
Ⅲ 郡 合 計	Ⅲ	176	4	0.1	0.0	1	0	0.3	0	14	204	11	58	1.2	52	1	242			
総 合 計		636	31	0.6	0.5	9	3	5.1	422	95	1505	338	451	11.0	83	15	584	1.73	2.79	